Sommerlich tafeln mit Astrid Lindgren

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezepte der Woche

Was wären die Heldinnen und Helden der wunderbaren Schriftstellerin Astrid Lindgren nur ohne Essen? Pippi Langstrumpf ohne Spaghetti oder Michel aus Lönneberga ohne schwedische Rindfleischsuppe? Ihre Liebe zu Köstlichkeiten aus ihrer schwedischen Heimat hat die 2002 verstorbene Autorin an ihre Figuren weitergegeben – jetzt wurden ihre Lieblingsleckereien zusammengetragen. In „So schmeckt mein Sommer – Astrid Lindgrens Kochbuch“ (Oetinger, 25 Euro) hat der preisgekrönte Koch Fredrik Eriksson die kulinarischen Kleinode aus Astrid Lindgrens Heimat Småland zusammengefasst: von A wie Apfeltorte bis Z wie Zwiebelhering.

Wir haben drei köstliche Gerichte ausgesucht, die einfach nachzukochen sind. In diesem Sinne: Smaklig måltid!



Sahniges Sommergemüse

Zutaten Portionen: 4

1	Bund kleine Beten (z. B. Rote Bete, Ringelbete)
1	Bund junge Möhren
100 g	Zuckerschoten
100 g	Wachsbohnen
100 g	Brechbohnen
200 g	Blumenkohl
300 ml	Sahne
2 EL	körniger Dijon-Senf
1	Bund Schnittlauch (fein gehackt)
1	Bund Dill
etwas	Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die **Beten** von Strünken und Grün befreien und in Salzwasser knapp gar kochen (der Kern sollte noch fest sein).
- **Beten** etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen.
- **Möhren** waschen, abschrubben und in Scheiben schneiden. **Zuckerschoten** und **Bohnen** putzen, den **Blumenkohl** in Röschen zerteilen.
- Wasser aufkochen und gut salzen. Das **Gemüse** in Wasser kurz kochen, bis es gar ist, aber noch knackig. Rasch abkühlen – am besten in Eiswasser – damit der Garprozess unterbrochen wird.
- Währenddessen die **Sahne** auf zwei Drittel der Menge einkochen. **Senf** hinzufügen und die Soße mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Zum Schluss das **Gemüse** mit der **Senfsauce** vermengen und erneut erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, **Schnittlauch** klein hacken und daruntermischen.
- Gemüse vor dem Servieren mit **Dillspitzen** garnieren.
- Dazu passt **gebratenes Schweinefleisch** oder **gebratener Fisch**.

Fotos: Lina Adamo. iStockphoto/Getty, Shutterstock, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte



Baisers mit Eis

Portionen: 4

3	Eiweiß
180 g	Zucker
120 g	Puderzucker
25 g	Butter
40 g	Kakao
300 ml	Schlagsahne
etwas	Zitronenmelisse
etwas	gutes Vanilleeis

Für die Baisers:

- Ofen auf 90 °C vorheizen. Eiweiß zu festem, glänzendem Eischnee schlagen. 90 g Zucker nach und nach zugeben. Puderzucker portionsweise in Schüssel sieben, vorsichtig unterheben.
- Masse in Spritzbeutel mit Tülle nach Wahl füllen und kleine Spitzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen 2 bis 3 Stunden backen und danach die Baisers auf dem Blech abkühlen lassen.

Für die Schokosauce:

- Im Topf Butter schmelzen. 90 g Zucker, 40 g Kakao und 100 ml Sahne zugeben und aufkochen. Unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen und abkühlen lassen.

Zum Anrichten:

- 200 ml Sahne leicht anschlagen. Auf einen Teller Vanilleeis in Kugeln portionieren. Sahne darauf verteilen. Mit Baisers garnieren, mit Schokosauce beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

Gebeizter Lachs mit Gravlachs-Sauce

Portionen: 6-8

60 g	Salz
90 g	Zucker
1 EL	weißer Pfeffer (grob)
1 /2	Handvoll Dill
1 Kilo	Lachsfilet ohne Haut
2 EL	Senf
je 1 EL	körniger Senf, Zucker, Weißweinessig
1/2 TL	Salz
1 Prise	weißer Pfeffer
200 ml	Rapsöl
4 EL	gehackter Dill



- Salz, Zucker, Pfeffer und Dill mischen, den Lachs auf beiden Seiten einreiben. Mischung in den Fisch einklopfen. Dadurch beginnt er, Flüssigkeit abzugeben, der Beizvorgang startet.
- Lachs in eine Form legen und mit Klarsichtfolie abdecken.
- Lachs für zwei Tage in den Kühlschrank stellen, zwischendurch ein paarmal wenden. Vorm Servieren in dünne Scheiben schneiden.
- Für die Gravlachssauce in einer Schale Senf, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Unter Rühren das Öl in sehr dünnem Strahl hinzufügen. Zum Schluss gehackten Dill hinzufügen und die Soße abschmecken. Dazu passen neue Kartoffeln (Schale dranlassen) in Salzwasser gekocht.