

Querfeld-Makis

für 4 Personen, ca. 32 Makis

250 g Rollgerste
Große Beinwellblätter (sollten wegen ihres Pyrrolizidin-Gehalts nur gelegentlich auf den Tisch kommen, alternativ Giersch-, Brennessel-, oder Löwenzahnblätter)
1 geräuchertes Fischfilet (zB. Forelle)
Kren, wenn möglich frisch gerieben
Essbare Blütenblätter (Kapuzinerkresse, Rosen, Malven, Ringelblumen, Löwenzahn,...)
Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
Schale einer halben Zitrone
Apelessig, Honig, evtl. Randig



Zubereitung:

Rollgerste sehr weich kochen, salzen, abkühlen lassen. Mit Apelessig, Honig, Pfeffer, Zitronenschale und bei Bedarf mit Salz abschmecken. Ein Stück Frischhaltefolie auf eine Sushimatte legen und sparsam ölen. Die Beinwellblätter kurz blanchieren und auf die Frischhaltefolie legen. Die Gerste dünn auf den Blättern verteilen und Kren drüberstreuen. Den Fisch in Streifen rechts drauflegen. Mit Frühlingszwiebeln oder ganzem Schnittlauch belegen, ggf. mit gekochten Randigstreifen. Essbare Blüten darüber verteilen. Das Ganze vorsichtig wie Makis rollen, dabei jeweils die Frischhaltefolie abziehen. Ca. 15 Minuten im Tiefkühler anziehen lassen, dann mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Mit Sojasauce servieren.

Brennesselknödel

für 4 Personen

300 g Knödelbrot
200 ml warme Milch oder warmes Wasser
300 g Brennesseln
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
3 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Bergkäse
Braune Butter



Zubereitung:

Das Knödelbrot mit Milch befeuchten. Die Brennessel waschen, blanchieren und trocken tupfen, zwei Drittel davon fein hacken und anschließend mit dem Brot vermischen. Die Zwiebeln fein schneiden und in Öl dünsten, die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die restlichen Brennesseln dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen, pürieren und alles mit dem Brot und den Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Masse gut durchkneten. 15 Minuten durchziehen lassen. Zum Schluss das Mehl dazugeben und aus der Masse kleine Knödel formen. Im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Mit geriebenem Käse und brauner Butter servieren. Wer es noch grüner mag, dem empfehlen wir einen Frühlingskräutersalat dazu.