

Zwanzig Jahre Slow Food im Convivium Sauerland

„Slow Food – Genießen mit Verstand“ wurde im November 2009 zwanzig Jahre alt. Der weltweit aktive Verein wurde als Gegenbewegung zur Fast Food Gesellschaft unserer Zeit gegründet und hat seit 2007 auch ein Convivium im Sauerland. Dort werden Veranstaltungen und Treffen, so genannte Tafelrunden angeboten mit dem Ziel, die regionalen kulinarischen Besonderheiten kennen zu lernen, das Wissen um die Geschmacksvielfalt zu vertiefen, alte landwirtschaftlich erzeugte Produkte zu bewahren oder wieder aufzufinden und die eigene Genussfähigkeit zu differenzieren.

Aus Anlass des 20. Geburtstages trafen sich einige Mitglieder von Slow Food Sauerland in Schmallenberg zu einem gemeinsamen Kochabend mit dem Thema „(Nicht) Alles Pasta“ und bereiteten ein Vier-Gänge-Menü mit regionalen Bio-Produkten vom Mescheder Wochenmarkt zu: einen *Postelein-Salat* mit gerösteten Schinkenstreifen, Pinienkernen, Kartoffelwürfelchen und Bratapfelscheiben in Calvados, den *Dialog der Zwei Süppchen von Kürbis und Steckrübe*, *hausgemachte Ravioli* mit Ziegenfrischkäse-Füllung und zum Nachtisch ein *Kirsch-Chutney zu Sauerländer Bauernkäse*, alles gemeinsam ein wunderbares Festmenü, dessen Zubereitung und Verzehr den TeilnehmerInnen sehr viel Spaß gemacht hat ...



Alle Rezepte für sechs Personen:

Rezept für den Postelein-Salat

pro Person eine große handvoll Postelein-Salat
200 g mageren Schinkenspeck ohne Schwarte am Stück
3 große fest kochende Kartoffeln, als Pellkartoffel gekocht und mittelfein gewürfelt
½ geschälte, fein gewürfelte Zwiebel
reichlich Pinienkerne
etwas Honig
etwas Bauernbutter
2 geschälte, in Spalten geschnittene säuerliche Äpfel (Cox Orange)
etwas Calvados
für das Dressing:
fruchtiges Olivenöl, Balsamico-Essig
Riesling-Senf
etwas Honig
Pfeffer, Salz
....und was sich sonst noch für ein interessantes Dressing finden lässt....(die „Köche“ hatten freie Hand!)

Die Würfel von Schinken, Kartoffeln und Zwiebeln in wenig Olivenöl kross braten; ein wenig Butter und Honig in einer Pfanne karamellisieren, die Apfelspalten zufügen, vorsichtig von beiden Seiten anbraten und mit etwas Calvados ablöschen; die Pinienkerne rösten; ein Dressing aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Riesling-Senf und 1 – 2 TL Honig herstellen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Postelein-Salat auf einzelnen Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und die diversen gebratenen Zutaten (siehe oben) darauf anrichten.

Rezept für den Dialog der Zwei Süppchen:

Kürbis-Suppe

1 kleiner Hokkaido Kürbis
Hühnerbouillon (mit Ingwer hausgemacht)
1 Becher Sahne
1 Stück geschälten Ingwer
etwas Curry, Ingwer, Pfeffer, Salz, Chili nach Belieben
Zitronensaft, Olivenöl, Kürbiskernöl

Den Kürbis vierteln, aushöhlen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Ingwer in Olivenöl anschwitzen. Danach mit Hühnerbrühe und etwas Zitronensaft auffüllen, weich kochen, mit dem Mixstab pürieren, den Becher Sahne zufügen und mit den Gewürzen pikant bis scharf abschmecken.

Steckrüben-Suppe

1 Steckrübe
2 Kartoffeln
2 EL Honig
1 Zwiebel
3 EL Butter
Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
Weizenschrot
Pfeffer, Salz, gehackte Petersilie

Steckrübe und Kartoffel schälen und in sehr kleine Stücke schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken; Butter und Honig sanft erhitzen und die Steckrüben-Würfel darin 3 Minuten anrösten, die Zwiebel und Kartoffelwürfel zufügen und etwa 10 Minuten mit dünsten. Danach mit Gemüsebrühe auffüllen, etwas Schrot hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Suppe pürieren und mit Sahne und den Gewürzen sowie der Petersilie abschmecken.

Je Person zwei mittelgroße Espressotassen (oder Wassergläschen) bereit stellen, die Suppen einfüllen, einen Tropfen Kürbiskernöl auf die Kürbissuppe geben und die Süppchen abwechselnd essen.

Rezept für die Pasta-Füllung

pro Person 20 bis 30 g Ziegen-Frischkäse
Joghurt von der Ziege
Frühlingszwiebeln
kräftig Salz und Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden, alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren und sehr kräftig abschmecken.

Grundteig für Pasta

200 g Weizenmehl
100 g Hartweizengrieß
3 große Eier
etwas Olivenöl
etwas Salz
1 Tasse Wasser
frischen Salbei und etwas Butter für die Salbei-Butter

Die Zutaten mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, anschließend mit der Hand 6 bis 8 Minuten auf einer bemehlten Fläche mit leichten Bewegungen durchkneten, in Folie einschlagen und mit einem



Küchentuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Die Teigkugel anschließend in vier Teile teilen und jeweils ein Viertel (den Rest kühl stellen) auf der Pasta-Maschine mit den Stufen von 2 bis 7 weiter verarbeiten, immer wieder gegenläufig einfalten bis schließlich zwei lange schmale Bahnen nebeneinander auf der bemehlten Unterlage liegen. Die Füllung mit dem Teelöffel auf einem Pasta-Streifen in gleichmäßigem Abstand aufbringen, die Ränder und Zwischenräume mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen und die zweite Lage darüber legen, mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel festdrücken. Die Ravioli ziehen in reichlich siedendem Salzwasser gar, sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen und werden anschließend in der Pfanne in Salbei-Butter geschwenkt.

Rezept für Kirsch-Chutney

½ kg Kirschen (frisch oder TK)

1 Zwiebel

Sternanis

1 Knoblauchzehe

3 EL Honig

Saft von einer Limette

1000 ml Apfelsaft

3 Limettenblätter (wenn vorhanden)

1 TL Curry

1 kleine Chilischote

(wahlweise auch ruhig ein paar Stachelbeeren, Äpfel, Birnen oder Ähnliches zugeben)

Die Kirschen waschen und vom Stiel zupfen, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, die Chilischote längs halbieren, die Kerne auskratzen und in feine Stücke schneiden, anschließend die Hände gründlich waschen (der Schärfe wegen ...)! Alles in einer Pfanne anbraten, Gewürze hinzugeben und leicht mit braten lassen, mit Apfelsaft ablöschen, Limettensaft hinzugeben und sämig ca. 15 Minuten einkochen lassen, kalt stellen.

Wird als Beilage gereicht zu Sauerländer Bauernkäse natur und Sauerländer Bauernkäse mit Bockshornklee (je ca. 40 g pro Person)

Herkunftsverzeichnis der zugekauften regionalen Zutaten:

Produkte	Produzent	Anschrift	Homepage
Postelein-Salat Äpfel Kürbis Steckrübe Frühlingszwiebeln	Gärtnerhof Röllingsen (Demeter Hof und Demonstrationsbetrieb Ökologischer Landbau) auf dem Markt in Meschede (dienstags und freitags)	Am Eichkamp 3 59494 Soest info@gaertnerhof-roellingsen.de Tel. 02928-1717	www.gaertnerhof-roellingsen.de
Schinkenspeck	Merte Metzgerei und Party-Service	Weststr. 57392 Schmallingenberg Tel. 02972-9717-12	
Kartoffeln	Hof Ax Martina und Franz-Otto Ax	Am Stenn 4 57392 Schmallingenberg 02972-47703	
Bauernbutter	Ferienhof Ax Eva Ax und Hubertus Ax- Grobbe	Mittelstr. 19 57392 Holthausen 02974-438	
Ziegenfrischkäse	Bioland Ziegenkäserei Stefan Knecht	Am Kreuzberg 19 59969 Hallenberg 02984-1041	www.stefan-knecht.de
Honig	Honigland Honiggemeinschaft Regionaler Imker im Schmallenberger Sauerland	Zu erwerben im HIT Markt Poststr. 7 57392 Schmallingenberg 02972- 97850	www.honigland.org