Fenchel mit Tauernroggen, Fichte und Leindotteröl



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Vorspeisen und Salate Vegetarisch

Saison: Frühling Sommer

Für: 4 Personen

Verfasst von: Edgar Erlacher

Zutaten

Tauernroggen

200 G	Tauernroggen
20 G	Creme fraiche
	Salz
	Limettensaft

Fenchel

2	Fenchelknollen
5	Wacholderbeeren

2	Lorbeerblätter
	Salz
	Safran

Fichten Espuma

1 HANDVOLL	Fichtentriebe
100 G	Butter
150 G	Eachtleng (Kartoffeln)
120 ML	Milch
30 ML	Kartoffelwasser
	Salz
	Muskat

Anrichten

	getrocknete, gemahlene Fichtennadeln
EINE HALBE	Fenchelknolle
	Leindotter-Öl

Zubereitung

Tauernroggen

1. Den Tauernroggen ca. 3 Tage bei Raumtemperatur einweichen und täglich das Wasser wechseln.

Die Körner können bzw. sollen zum Teil schon etwas keimen.

2. Dann den Roggen abwaschen und mit Wasser ca. 30 Minuten weich kochen und bis kurz vor dem Anrichten beiseite stellen.
3. Kurz vor dem Anrichten mit Creme fraiche und etwas Limettensaft erwärmen, anschließend mit Salz abschmecken.

Fenchel

1. Den Fenchel halbieren, das äußere Blatt entfernen und das Fenchelgrün zum Dekorieren beiseite legen.
2. Im Wasser mit Safran und den Gewürzen ca. 20 Minuten kochen, der Fenchel sollte weich sein.

Fichten Espuma

1. Die Butter erhitzen, öfter umrühren und sobald sie zu schäumen beginnt, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Die warme Butter im Standmixer mit den Fichtenwipferl auf höchster Stufe 5 Minuten mixen.
3. Die Fichtenwipferl-Masse durch ein feines Sieb passieren und beiseite stellen.
4. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
5. Die gekochten Kartoffeln mit Fichtenbutter, Milch, Kartoffelwasser, Salz und etwas geriebenem Muskat mixen.
6. Die Kartoffel–Fichten-Masse in eine ISI Flasche füllen, verschließen, eine ISI Patrone aufschrauben und kräftig schütteln.

Anrichten

1. Der cremige Tauernroggen kommt als erstes auf den Teller, den Roggen flach und rund mit dem Löffel verstreichen und den gekochten Fenchel auf den Roggen platzieren.

   Angerichtet wird in einem Pastateller.

2. Den Fichten-Espuma dazu dressieren und mit ein paar Tropfen Leindotter-Öl beträufeln.

Wenn man die Hälfte einer weiteren Fenchelknolle mit der Aufschnittmaschine ganz fein schneidet und diese dünnen Scheiben für 2 Stunden oder mehr in Eiswasser legt, wird der Fenchel ganz knackig und glasig. Dieser kann noch oben drauf platziert werden.

Rezept zu Genusstagebuch #57