

Lungauer Saubohnen-Arancini mit Hirschsteak und Bärlauch-Mayonnaise



© Elisabeth Eisl

Dauer: Aufwändig

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Frühling Sommer

Für: 5 Personen

Verfasst von: Martin Gruber

Zutaten

Lungauer Saubohnen-Brennnessel-Arancini

500 G gekochte, geschälte Lungauer Saubohnen

100 G junge Brennnesseln

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

2 Eier

50 G geriebere Weinkäse

2 EL Mehl

2 EL Semmelbrösel

Abrieb und Saft von einer Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

Thymian

Semmelbrösel zum Panieren

Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Frittieren

Hirschsteak

4 STUECK Hirschsteaks à 150-200g

2 EL Butterschmalz

2 Rosmarinzwige

2 Thyminanzwige

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Bärlauch-Mayonnaise

150 ML Bärlauchöl

1 Ei

1 TL Dijon-Senf

25 G frischer Bärlauch

Saft von einer halben Zitrone

Salz

Pfeffer

1 PRISE Zucker

Zubereitung

Lungauer Saubohnen-Brennnessel-Arancini

1. Am Vortag: Die Lungauer Saubohnen in Wasser einlegen.

1/4 Saubohne in 3/4 Wasser.

2. Am nächsten Tag: Die Saubohnen für ca.45 Minuten weich kochen. Im warmen Zustand schälen – so geht es am leichtesten.
3. Öl oder Butterschmalz in einem hohen Topf auf etwa 170 °C erhitzen.
4. Die Brennnesseln kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und fein schneiden.
5. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen.
6. Die geschälten Saubohnen grob hacken oder kurz passieren, sodass eine rustikale, formbare Masse entsteht.
7. Saubohnen, Brennnesseln, Schalotten, Knoblauch, Eier, Mehl, Semmelbrösel, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft vermengen.

Am besten mit der Hand.

8. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Sollte die Masse zu weich sein, etwas mehr Semmelbrösel einarbeiten. Sollte sie zu trocken sein: ein Ei hinzufügen (oder einen Esslöffel Topfen).

9. Aus der Masse golfballgroße Kugeln formen.

10. Die Kugeln rundum in Semmelbröseln wälzen.
11. Die Bällchen ca. 3 Minuten frittieren.
12. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Hirschsteak

1. Die Hirschsteaks parieren und etwa 30 Minuten vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur bringen.
2. Das Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen. Rosmarin und Thymian zugeben und kurz anschwitzen, bis die Kräuter ihr Aroma entfalten.
3. Die Steaks einlegen und je nach Dicke auf beiden Seiten etwa 2–3 Minuten kräftig anbraten.
4. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei etwa 80 °C im Ofen 5–10 Minuten rasten lassen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.
5. Die gebratenen Kräuter als Garnitur beiseitelegen.

Bärlauch-Mayonnaise

1. Alle Zutaten sollten am besten zimmerwarm sein.
2. Zuerst alle Zutaten bis auf bis auf das Öl in ein schmales hohes Gefäß geben.
3. Danach das Öl einfüllen – das Öl schwimmt somit oben auf.
4. Nun den Stabmixer unten auf den Boden des Gefäßes stellen und zu mixen beginnen. Den Mixer so lange unten lassen, bis die untere Masse gut durchgemixt ist und dann ganz langsam den Stabmixer nach oben ziehen damit das Öl mit den anderen Zutaten emulgiert.
5. Wenn der Stabmixer ganz oben angekommen ist, sollte die Mayo fertig sein und eine schöne Konsistenz haben.

1. Einen Klecks Bärlauch-Mayonnaise auf den Teller setzen und ziehen.
2. Darauf drei goldbraune Saubohnen-Arancini platzieren.
3. Das Hirschsteak in Tranchen schneiden und daneben anrichten.
4. Nach Wunsch gerne Radieschen kurz mitbraten und diese nach Saison mit jungen Wildkräutern, Bärlauchblüten oder frischen Brennesselspitzen garnieren.

Die Lungauer Saubohne – eine traditionelle Kulturpflanze des Salzburger Lungaus – steht im Mittelpunkt dieses Gerichts. Gemeinsam mit jungen Brennnesseln aus den Wiesen des Lungaus, würzigem regionalem Käse und aromatischem Bärlauch entsteht eine zeitgemäße Interpretation alpiner Küche. Ein Vorteil, dass die Frühlingsboten hier so spät erst wachsen. Das kurz gebratene Hirschsteak ergänzt die vegetarischen Arancini mit feiner Wildaromatik und unterstreicht die Verbundenheit des Gellnwirts mit regionalen Produzenten, saisonalen Zutaten und handwerklicher Kochkunst.

Küchenphilosophie des Gellnwirts

Dieses Gericht vereint drei prägende Frühlingsboten des Salzburger Landes: die Lungauer Saubohne, aromatischen Bärlauch aus den Auwäldern und junge Brennnesseln von den Wiesen. Ergänzt durch hochwertiges heimisches Wild sowie bestem regionalen Käse entsteht ein Gericht, das Regionalität, Saisonalität und handwerkliche Verarbeitung in den Mittelpunkt stellt – bodenständig verwurzelt und gleichzeitig zeitgemäß interpretiert.