



09.12.2016 MAT FRÅN VÅR NATUR...

...behöver inte alltid vara vegetariskt

Vi lagar mat som en helhet som kan serveras även vid festliga tillfällen; ändå skall det vara lätt att koka hemma. Var och en rätt skall kunna stå för sig själv och är balanserad i näringsvärde. Helhet komponeras så att det finns en stegring i smaksupplevelsen men ingen rätt tonar ner de andra rätterna.

Stor vikt läggs på utseendet och presentationen av maten. Ögat och synintrycket hjälper att äta rätt mängd, reta aptiten och förbereda matsmältningen (magsyran produceras, saliven rinner...) Och det skall alltid vara ett nöje att laga och äta!

Waldorfsallad

Sallad på rödkål

*

Ugnsbakade säsongens grönsaker

*

Vildsvinsstek

„Wachauer Kirschknödel”

Idé och kvällens värdar

Volker Krambrich, Tom Eklund

Recepten och provkokning

Volker Krambrich

Bilderna är tagna vid provkokningen.

Waldorfsallad

Det här receptet är taget ur 'Bord duka dig', boken om finsk herrgårdsmat.

Så här tillreds salladen på Svartå Gård.

Salladen serveras som förrätt på en bädd av knaprig bladsallad eller till och med som självständig liten måltid med rostbröd.

Ingredienser för 4 portioner

3 dl rotselleri, helst bio
2 äpplen, helst bio
1 dl valnöts- eller hasselnötskärnor
1 grönsallads huvud
druvor (eventuellt)

Salladssås

1 dl vispgrädde
4 msk majonnäs
2 tsk citronsaft

salt
peppar

redskap bl.a

Skål för grädde
vispel

kniv för selleri och äpplen
kniv för nötter
skärbräde

Kastrull för att koka selleri

Skål för servering

Tidsbehov

en timme; låt gärna dra övertäckt i kylskåpet tills serveringen.



Gör så här

Gör först salladssåsen. Vispa upp grädden lätt. Blanda den med majonnäs och pressad citron. Skala och skär sellerin i *små* tärningar. Koka dem nått och jämt mjuka i litet saltat vatten så mörknar de inte. Skala äpplena och skär dem i tärningar.

Blanda selleri och äpple omedelbart i såsen. Hacka nötterna grovt men spara några hela till garnering. Blanda nöthacket i salladen. Lägg upp salladen i en skål eller på ett fat med grönsallads blad runt om. Garnera med nötter och druvor (modernt är filéade apelsiner).

Sallad på rödkål med äpple

En liten fräsch sallad är gott till skinka, eller som förrätt.

Ingredienser för 4 portioner

1	liten rödkål, helst bio
2	äpplen, helst bio
1	citron, helst bio
1 nypa	salt
	peppar
	socker
1/4 dl	olivolja
	vatten

redskap bl.a

rivjärn
skål för sallad
skål för salladssås

Tidsbehov

20 min (med övning)
reservera en halv timme första gången



Gör så här

Ta bort den hårda mittendelen på rödkålen. Strimla rödkålen fint.

Tvätta äpplen och strimla dem (du kan använda också skal och kärnhuset).

Varva rödkål och äpplen i en skål.

Blanda saften av citronen med litet vatten, olivolja, socker, salt och peppar i en skål.

Häll dressingen över rödkålen.

Låt dra minst en halv timme före serveringen!

Skumsås – en snabb Mousseline

*Om inte man äter kött eller fisk till huvudrätt kan man laga en sås för att ge fylligare smak.
Det passar utmärkt till vilt ris eller fullkornsris.*

Ingredienser för 4 portioner

250 g	smör
3	ägg gulor
1	citron, helst bio
1 nypa	salt
	färsk malad peppar
1 dl	vispad grädde
¼ dl	vitt vin
½ ts	senap, stark
(1 nypa	socker)

redskap bl.a

Baine Marie (skål för vattenbad)
skål för vispgrädde
pepparkvarn

Tidsbehov

20 min (med övning)
reservera en halv timme första gången



Gör så här

Smält och klarna smöret, låt svalna. Vispa grädden.

Vispa ägg gulor, vitt vin och senap till en krämig massa över vattenbad (akta att den inte stelnar! Håll hela tiden koll på temperaturen). Låt det hand varma smöret långsamt rinna in och rör till Sauce Hollandaise.

Ta kastrullen bort från vattenbadet och lyft grädden försiktigt under såsen.

Avsmaka med lite rivet citronskal, saften av citronen, (socker,) havssalt och peppar.

Om vattenbad

Vattenbad används för att ha jämn värme över hela ytan utan att något ställe av kastrullen värms direkt.

Det är ångan av det heta vattnet som överför energi kontrollerat. En rund form som kan ställas lätt på en vattenkastrull underlättar vispande och kan användas t. ex. för smältning av choklad.



En sådan skål kallas för Baine Marie.

Ugnsbakade säsongens grönsaker

Den här recepten duger året om – man bara väljer säsongens rotfrukter.

Kan ätas som sådan med en vinäger sås, med ris (eller viltris) som bilaga eller till stekt fisk eller kött med passande äggsås.

Ingredienser för 4 portioner

1 kg grönsaker:
brysselkål, paprika, zucchini,
aubergine, lök
(ca. 200 g av varje)

80 ml olivolja

5 msk färskt hackade örter t.ex
rosmarin, oregano, persilja, timjan
kummin frön
salt
peppar

balsamico vinäger (eventuellt)

redskap bl.a

bakplåt
bakplåtspapper

kniv för grönsakerna och örterna
skärbräde

Tidsbehov

1 timme



Gör så här

Värm ugnen till 220°C.

Skölj grönsakerna. Skär grönsakerna i stora bitar. Skala löken och skär i bitar. Hacka örterna fint.

Täck en bakplåt med papper och fördela grönsakerna och löken på bakplåten. Strö över olivoljan och sväng grönsakerna med rena händer. Blanda i hälften av örterna.

Salta och peppra och strö över resten av de finhackade örterna.

Baka grönsakerna i ugnen 35 till 40 minuter. Tiden är beroende på vilka grönsaker du använder. Vänd grönsakerna alla 10 minuter.

Grönsakerna är färdiga då de är mjuka och har fått fin färg.

Före du serverar grönsakerna kan du om du vill droppa över *litet* balsamico vinäger.

Serverar som bilaga till stekt mat, eller med en sås Mousseline och vilt ris som huvudrätt.

Information om vilt ris delas på matlagningsskvällen.

Vildsvinsstek

Vi hoppas att Tom haft jakttur, så får vi en av de mera sällsynta delikatesserna på vårt bord – passande till vintermörkret och långa höstkvällar.

Ingredienser för 4 portioner

ca. 800 gr stek av vildsvin

4 vitlöksklyftor

2 kvistar rosmarin

salt

nymald svartpeppar

smör till stekning

redskap bl.a

Stekpanna

ungsfast form

köttermometer

folie

kniv för köttet

skärbräde

Tidsbehov

Förberedning och putsning, stekning 30 min.

Tid i ugnen ca. 50 min.



Gör så här

Värm ugnen till 140°C.

Bryn steken i en stekpanna i rikligt med smör tillsammans med krossade vitlöksklyftor och rosmarin kvistar.

Salta och peppra ordentligt och ös steken med smör medan den bryns.

Lägg steken i en ungsfast form och stek den färdig i ugnen till en innertemperatur på 65°C.

Vira in steken i folie och låt den vila på varm plats ca 10 minuter.

Skiva och servera direkt på varma fat.

(På bilden syns en variation, vildsvinsrygg med senapsskorpa, äpple och aprikos)

„Wachauer kirschknödeln” (Kvarkpasta med söt fyllning)

Måltiden kronas av efterrätten.

Ingredienser för 4 portioner

12 körsbär (inlagd!)
12 russin
1 skvätt rom
1 nypa salt
florsocker för att strö över smör

för degen

140 g smör (rumsvarm)
140 g mannagryn
140 g mjöl
2 ägg
500 g kvark
1 nypa salt

för ovanpå

200 g smör
400 g brödsmlur
80 g socker
20 g vaniljsocker
malen kanel

redskap bl.a

1 skål för äggvita
1 skål för äggulan
1 skål för degen

visp
folie

Skärbräde
Kniv att skära degen med

Kastrull för körsbären
Sil att lyfta körsbären ur vattnet

Kastrull för pålägget
slev att blanda med

sil för florsocker

4 djupa
efterrättsskålar

Tidsbehov

Degen 20 min (plus vilotid)
Bollarna ca. 25 min.



Gör så här

Börja med att tillreda degen. Separera äggen, vi behöver äggulor och äggvitor separat.

Lägg smöret i en skål och vispa det tills det är skummigt. Tillsätt äggulorna och därefter mannagrynet, äggvitan och saltet. Sätt turvis kvark och mjöl i degen och blanda tills degen är smidig och jämn. Forma degen till en rulle med ca. 7 cm diameter. Lägg rullen i en folie. Degen måste nu vila ca. 30-60 minuter i kylskåpet.

Om körsbären har kärnor måste du försiktigt ta ut dem. Lägg i varje körsbär ett russin där kärnan suttit. Marinera efter smak med kanelstång, stjärnanis och rom.

Ta ut degen och skär den i 5 mm tunna skivor. Lägg ett körsbär på varje skiva. Vik degen över körsbäret och forma med våta händer en boll. Frukten skall vara helt innesluten.

Koka lätt saltat vatten (ca. 1 l) och lägg en skvätt rom i vattnet. Lägg i körsbärsbollarna och låt dem sjuda ca. 15-20 minuter. Bollarna stiger till ytan när de är färdiga.

Smält smöret i en kastrull och lägg till socker, brödsmlur och vaniljsocker. Låt massan långsamt bli brun. Lägg till litet malen kanel i blandningen. Akta att kryddan inte bränns!

Rulla körsbären i blandningen och lägg dem i skålen. Strö över pudersocker och servera med smultet smör.

(Bilden visar hur man gör på original recept i Österrike med färska aprikoser)