

## Rezepte von Gabriel Heintjes

### Geräucherte Wachtel

1 Wachtel, ganz mit Kopf  
Räucherholz gewässert  
Lavendel, getrocknet  
Rosmarin, getrocknet  
Salz  
Piment, gemahlen

- Wachtel parieren, Kopf dranlassen
- Mit Salz und Piment grob würzen

### Geräucherte Perlhuhnbrust

1 Perlhuhnbrust  
5 Tranchen geräucherter Speck  
Ingwer, pulver  
Piment, gemahlen

- Perlhuhnbrust, Haut abziehen (beiseite legen)
- Fleisch vom Knochen lösen und zurückschieben
- Gesamte Brust mit Ingwer und Piment würzen
- Sorgfältig die ganze Brust mit Speck umwickeln

### Räuchern:

- Holzkohlegrill anfeuern und brennen lassen bis nur noch die Glut übrig ist
- Grill mit Draht und Alufolie komplett einpacken
- Wachtel mit Kopf im Grillrost einhängen und über der Glut plazieren
- Perlhuhnbrust und Haut auf den Rost geben
- Räucherholz abtropfen und über der Glut verteilen (wenn nötig mit einem Bunsenbrenner nachhelfen)
- Sobald es zu rauchen beginnt, Grill einpacken und eine halbe Stunde räuchern lassen.
- Bis zum Garpunkt regelmässig kontrollieren.
- Nach den Räuchern mit Olivenöl beträufeln und vakuumiert auskühlen lassen.
- Vor dem Servieren, Brust aufschneiden. Wachtel zerlegen und Haut in der heissen Pfanne knusprig werden lassen.

### Vogelfutter

10 gr Sonnenblumenkerne, geröstet  
10 gr Buchweizen, geröstet  
7 gr Venere Reis, roh  
5 gr Sesamsamen, geröstet  
10 gr Kürbiskerne, leicht karamellisiert  
Lavendelsalz  
Essiglake von den eingelegten Zwiebeln (siehe Rezept)  
Olivenöl

- Alle Kerne rösten
- Kürbiskerne mit etwas Puderzucker betreuen und in der Pfanne schwenken
- Venere Reis in Wasser und etwas Kokosfett kochen (1:1,4), nachdem der Reis das ganze Wasser absorbiert hat nochmals etwas Kokosfett begeben und leicht ansautieren, bis die Körner leicht „aufpoppen“
- Alle Zutaten mischen und abschmecken

### Knäckebrot (Basisrezept)

30 gr Körnermix wie bei Vogelfutter  
30 gr Dinkel oder 5-Kornflocken  
40 gr Hafeflöckli, fein  
20 gr Weismehl Typ 440  
1 EL Olivenöl  
125 gr Wasser lauwarm  
Salz

- Alle Zutaten mischen, 20 Minuten stehen lassen
- Masse dünn auf eine Silpatmatte aufstreichen
- Bei 160 °C ca. 10-15 Minuten trocknen
- Wenn goldig, umdrehen und im noch heissen, offenen Ofen auskühlen lassen

### **Petersilienwuzel (Perlen und Püree)**

1 Petersilienwurzel

Püree:

30 gr Butter  
1 dl Gemüsefond  
Salz  
Pfeffer

Perlen:

10 gr Butter  
1 dl Gemüsefond  
Salz  
Pfeffer  
Zitronenschnitz

- Zunächst Petersilienwurzel schälen
- Danach mit kleinem Pariserlöffel Kugeln ausstechen (ca. 10 Stk.)
- Perlen mit Butter, Fond und Gewürzen weich kochen, im Fond auskühlen lassen, dabei einen Zitronenschnitz beugeben
- Den Rest der Wurzel klein schneiden und mit Butter, Fond und Gewürzen ca. 20 Minuten köcheln lassen, sobald der Fond nahezu verdampft ist in ein hohes Gefäss füllen und mit dem Zauberstab fein pürieren, abschmecken

### **Randen eingelegt / -Essenz**

1 Knolle Rande rot, roh  
0.5 lt Wasser  
0.2 lt Reisessig  
Salz  
30 gr Kristallzucker

- Wasser, Essig, Zucker und Salz aufkochen - Rande beugeben
- Rande normal kochen, bis sie weich ist, aber noch Biss hat.
- Rande entnehmen, Schälen, in Grosse Stücke schneiden
- Mit heissem Fond in Gläser abfüllen, mind. 12 h Ruhen lassen
- Randen aus den Gläsern nehmen, zuschneiden und zum anrichten hobeln
- Die Randen Abschnitte und Fond aufheben

### **Randenessenz**

50 gr Randenabschnitte von eingelegten Randen  
50 gr Randen-Essig-Fond  
Salz  
20 gr Olivenöl

0.3 gr Xanthan

- Alle Zutaten mischen, mixen, abschmecken

### **Eingelegte Zwiebeln (rot & Weiss)**

Rote und Weisse Zwiebeln

1 Teil Reissessig

1 Teil Apfelsaft

0.5 Teil Zucker o. Ahornsirup

- Essig, Apfelsaft und Zucker aufkochen
- Zwiebeln schälen, halbieren und Schichten von einander lösen
- Zwiebeln-„blätter“ in Gläser verteilen, mit heissem Fond bedecken
- Nach Belieben Kräuter oder Aromaten beifügen, Gläser schliessen, auf den Kopf drehen und auskühlen lassen
- Zum Servieren abtropfen und leicht salzen

### **Goji-Beeren**

Goji-Beeren in Gläser verteilen, mit warmem Grüntee übergiessen

Gläser schliessen, auf den Kopf drehen und im Kühlschrank 30 min ziehen lassen

Bis zum Servieren im verschlossenen Glas aufbewahren

### **Tannen - Apfelschnitze**

Im Frühling Tannwipfel pflücken und in warmem Honig einlegen. Über 7 Tage, täglich erwärmen und wieder auskühlen lassen. Am 7 Tag erwärmen, passieren und in Gläser füllen.

Am besten eignet sich Blütenhonig, da Wald oder Akazienhonig einen zu starken eigen Geschmack haben und es schade wäre diesen zu zerstören.

Apfelschnitze wie gewünscht vorbereiten, zum Beispiel achteln und tournieren.

Danach in den Honig legen und ca. 24h ziehen lassen.

Vor dem Servieren gut abtropfen und leicht mit Limettenezesten und etwas Saft benetzen.

Wer will, kann auch etwas salzen.

### **Garnituren**

Zum Garnieren Gotu-Kola oder junge Ruccola Zweige verwenden.