

Gegrillter Rhabarber,
Sauerteigbrot,
gelbe Tomatenmarmelade,
Buchweizen* mit Grün

Für 4 Personen
(2/3 Brot bleiben für die Woche noch übrig,
ein Glas Tomatenmarmelade ebenso)

Zutaten:

Tomatenmarmelade:

1 kleine weiße Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 kg gelbe Tomaten, z.B. Ananas-Tomaten
½ Chilischote, rot
2 TL Agavendicksaft
350 g Gelierzucker (2:1)
1 TL Meersalz, fein

Lievito Madre:

50 g Sauerteig
50 g Weizenmehl 550

Sauerteigbrot:

200 g Dinkelmehl (630)
400 g Weizenmehl (550)
14 g Meersalz, fein

2 Stangen reifer Rhabarber
2 EL Rapsöl
1 EL Rohrzucker
3 EL geröstete Buchweizenkörner
1 Hand voll Buchweizengrün

Zubereitung:

Tomatenmarmelade:

Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden.

Gemeinsam mit dem Rapsöl farblos in einem Topf anbraten.

Die Tomaten waschen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Tomatenhälften in haselnussgroße Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen, fein hacken und ebenfalls zu der Tomate geben. (Tipp: Vorher die Schärfe der Schote prüfen) Den Agavendicksaft

dazugeben und alles bei geringer Temperatur etwa

20 Minuten kochen und ab und zu rühren. Dann den

Gelierzucker dazugeben und noch einmal etwa 60 Minuten

unter gelegentlichem Rühren einkochen. Mit dem

Meersalz abschmecken und noch heiß in 2 Einweck-Gläser abfüllen.

Lievito Madre:

Alle Zutaten mit 50 g Wasser gut vermischen und 8-12

Stunden bei Zimmertemperatur 19-24 °C mit einem Tuch

abgedeckt stehen lassen. (Teig sollte sich in dieser Zeit verdoppeln).

Sauerteigbrot:

Die entstandene Mutterhefe in 400 g lauwarmem

Wasser auflösen. Das Dinkelmehl, das Weizenmehl und

das Salz dazugeben und alles gut (am besten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken) zu einem homogenen Teig verarbeiten. Diesen Teig mit einem Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur (siehe oben) 1 Stunde ruhen lassen. Mit angefeuchteten Händen einige Male ziehen und falten. Anschließend den Teig wieder abgedeckt etwa 10-12 Stunden bei Raumtemperatur oder 12-18 Stunden im Kühlschrank reifen lassen. Nun den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und im Uhrzeigersinn mehrmals falten. Anschließend wenden und leicht mit Mehl bestäuben.

Die Luft im Teig sollte dabei, wenn möglich, enthalten bleiben. Nochmals mit Mehl bestäuben und abgedeckt ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling vorsichtig auf ein Backblech mit Backpapier setzen und in den Ofen geben. Eine halbe Tasse Wasser unten in den Backofen schütten. (Achtung: Nicht am Dampf verbrennen!) Die Temperatur auf 230°C reduzieren und etwa 45 Minuten goldbraun backen. Das Brot gut auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

Die Rhabarberstangen waschen, oben und unten etwa 1 cm abschneiden und mit einem kleinen Messer die größten Fäden ziehen. Die Stangen flach und längs halbieren, leicht mit Rapsöl ölen, etwas zuckern und salzen. Eine Grillpfanne, am besten auf Gas oder offenem Feuer, erhitzen und die Rhabarberstangen etwa 1,5 Minuten grillen bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.

Die Brotscheiben großzügig mit der kalten Tomatenmarmelade bestreichen. Die gegrillten Rhabarberscheiben darauflegen, mit Buchweizen betreuen und mit Buchweizenblättern garnieren. Diese kurz vorher leicht ölen.

Zeit: Etwa 100 Minuten (und 2 Tage für das Brot)

***echter Buchweizen** (*Fagopyrum esculentum*). (L.), einjährig.
Buchweizen reift unregelmäßig was einen idealen Erntezeitpunkt schwer zu bestimmen lässt. Ich habe zwei Rezepte mit Buchweizen in meinem Buch, eins entstand Ende Juni und das andere Ende September. In der Literatur wird von einem idealen Zeitpunkt der Ernte von August bis September gesprochen.
Das letzte Wort hat dann doch immer der eigene Garten.
Die Samen sind glutenfrei und können getrocknet zu Mehl verarbeitet werden. Auch als Bratlinge und geröstete Beilage zu Salaten werden sie verwendet. Die Blätter sind super lecker, frisch und leicht bitter.

Als wirksame Inhaltsstoffe sind B- Vitamine, Gerbstoffe, Eiweiß, Flavonoide in den Blättern vorhanden, in den Samen eher Stärke, essenzielle Aminosäure Lysin und das Flavonoid Rubin. Gekeimt werden die Samen noch einmal in ihrer wirksamen Qualität gesteigert. Die Heilwirkung bei einem Tee der Blätter ist vor allen Dingen wegen des enthaltenen Rubins als Unterstützung der Behandlung von Venen- und Gefäßschwäche bekannt. Zudem wirkt Rubin als Blutdrucksenker und antioxidativ.