



Mit freundlicher Unterstützung durch



und



Medienpartner



THEMA DES WETTBEWERBS 2013: THYMUS VULGARIS KATEGORIE: KULINARIK & GENUSS

PROJEKTTITEL:

„Thymianische“ Rezeptesammlung

EINGEREICHT VON

Benjamin Amar – Ihr Referent für nachhaltige Lebensweise
Kontakt: <http://www.amar.at/pages/willkommen.php>

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Jahrelang habe ich in der Spitzengastronomie im In- und Ausland gearbeitet und so war es für mich selbstverständlich mich mit Rezepten zu beschäftigen, die entweder Thymian enthalten oder Thymian vertragen. So entstand die Idee einer Rezeptesammlung mit Gerichten in denen Thymian eine Rolle spielt. Angedacht ist, diese Rezepte entweder in einem Folder zusammen zu fassen oder ein Rezepthelfer daraus zu entwickeln.

Auszüge aus der Rezeptbroschüre (erhältlich bei Herrn Amar):

THYMIANREZEPTE

20 Rezepte von und mit Thymian




von Benjamin J.-P.-A. AMAR

THYMIAN

Der Thymian (*Thymus vulgaris*) bzw. Wildthymian (Quendel) (*Thymus serpyllum*) gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und zählt zu den ältesten Küchen- und Heilkräutern.

Seine wertvollen Inhaltsstoffe und die vielseitige Verwendung machen ihn deshalb in der Küche unentbehrlich. Bereits in sumerischer Keilschrift wurden erste schriftliche Hinweise auf den Anbau und die Nutzung des Thymians festgehalten und sogar Hippokrates kannte bereits die Wirkung des Thymians bei Atemwegserkrankungen.

Weiters ist er ein wichtiger Bestandteil der Hildegardmedizin und auch Paracelsus verschrieb ihn als stärkendes, belebendes Mittel bei Nervenschwäche.

Bevorzugt verwendet man Knospen, Blüten und Blätter entweder frisch oder getrocknet.

Nicht nur dass Thymian wunderbar mit anderen mediterranen Gewürzen harmoniert, passt er auch hervorragend zu Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Tomaten oder Brot und Pizza, auch bei Schalentieren und Fischen kann er fein dosiert angewendet werden.

Bei Pilz-, Lamm- oder Wildgerichten ist er eine unverzichtbare Beigabe, ja und sogar für Süßspeisen, vor allem Eis-, Milch- und Früchtedesserts lässt er sich verwenden.

2

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite
<u>Voressen:</u>	
Broccoliroulade mit Tomatenmarmelade	4
Eingelegte Pilze	5
Erdäpfelkräutertascherl	6
Flammkuchen	7
Kräuterpalatschinken	8
Topfenravioli	9
Ziegenkäseknödel	10
<u>Hauptgerichte:</u>	
Gefülltes Hühnerbrüstchen mit Sesam	11
Hühnerbrüstchen aus dem Römertopf	12
Kalbsrückenmedallions gratiniert	13
Lammrückenfilet in der Kräuterkruste	14
Lasagne vegetarisch	15
Pasta mit Pancetta	16
Rehrückenmedaillon Lasagne	17
Wildbraten einmal anders	18
Gemüseragoût	19
<u>Desserts:</u>	
Joghurt-Thymian-Creme mit Marillen	20
Marillenparfait mit Zitronen-Thymian-Sauce	21
Thymian-Zitronen-Eis	22
Topfen-Thymian-Orangen-Creme	23

Erdäpfelkräutertascherl

600 g mehliges Erdäpfel, in der Schale gekocht, geschält und durch die Erdäpfelpresse gedrückt mit **300 g elattem Mehl**, **2 Dotter**, **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** zu einem Erdäpfelteig kneten.

Für die Füllung **200 g Frischkäse**, **120 g fein geriebenen Emmentaler** und **70 g gemischte Küchen-** (Oregano, Thymian, Salbei, Kerbel,/) oder **Wildkräuter** (Quendel, Dost, Salbei, Vogelmieze, Gundermann,/) zu einer glatten Masse verrühren.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen, Scheiben ausstechen (glatt, ca. 10 cm Durchmesser), die Ränder der Scheiben mit einem **versprudeltem Ei** bestreichen in der Mitte einen TL Käse-Kräuterfüllung geben und dann zusammenklappen und die Ränder leicht andrücken. In einer Pfanne mit etwas **Butterschmalz** die Täschchen ca. 10 Minuten goldgelb ausbraten, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und zu einem gemischten Salat als „Beilage“ servieren.



6