En bid af
Danmark
Arla
karolines
køkken

INDHOLD

FORORD 2

SUPPER 4

FISK OG SKALDYR 8

KØD, VILDT OG FJERKRÆ 16

TILBEHØR OG GRØNT 26

SØDE SAGER 34

BRØD OG OST 42

ALFABETISK INDHOLDSOVERSIGT..... 48

Udgivet af: Arla Karolines Køkken Design og produktion: Ogilvy & Mather, Århus Foto: Mads Armgaard
Tryk: Scanprint Redaktionen er afsluttet: Juni 2005 Udgivelsesår: 2005 ISBN: 87-89796-69-1

Det bedste fra traditionen tilsat kreativitet

Skøn mad fuld af smag, duft, næring og fryd for øjet er ikke noget, der kun kan indtages under fjerne himmelstrøg. Det er blevet moderne at tale om de dårlige danske råvarer og fremhæve de fantastiske varer i franske, italienske, spanske og andre sydlige butikker og markedspladser.
Kogebogen "En bid af Danmark" vil vise, at hvis vi åbner øjnene for de ædle råvarer, der findes i vores nærhed, så har Danmark masser af intense madoplevelser at byde på.

Vi har inviteret seks passionerede madelskere til at bidrage til bogen med hver deres opskrift ud fra en elsket råvare. Tak til Rachel Mukuka, Søren Baggesen, Betty Højgaard, Else Høst, Anders Leth Nielsen og Thomas Castberg Larsen for jeres engagement.

Det eksotiske for næsen af os

En fed hvid Samsø-asparges i maj, de første nye kartofler, østers, muslinger og fjordrejer fra Limfjorden, fjæsing og skovduer, de første spæde spidskål, stenbiderrogn og de spinkle nye rabarber, æbler fra Fejø eller Falster, vilde svampe og bær, gedeost, Danablu og smør med sydesalt fra Læsø. Det byder sig til lige foran os, og enhver udenlandsk gæst vil opleve det som udsøgte delikatesser.

De lokale råvarer, når de har sæson

En af hemmelighederne er at vælge lokale råvarer og nyde dem, når de har sæson.
Vi kan få rabarber hele året, men dem, der lige er høstet fra haven eller få timers kørsel fra din butik, giver en helt anden oplevelse

Karolines Køkken ved Karpenhøj på Mols

Fra venstre Elisabeth Christensen, Dianne Bachmann, Marianne Djurhuus, Jane Bak Andersen, Gitte K. Andersen, Lone Lysdal, Sanne Muncken og Tove Færch.

end dem, der har været med bil, båd og fly fra den anden ende af verden. I den danske vinter er de tomater, vi kan få, dømt til at blive hånet, når de sammenlignes med de tomater, vi husker fra ferieture til Middelhavet, hvor solen skinner det meste af året. Det er ganske naturligt. På den årstid bugner Danmark til gengæld af skønne kålsorter og rodfrugter, der ikke fås bedre andre steder.

Myten om kvalitet og luksus

Det er en sejlivet myte at forveksle kvalitet med luksusvarer, som kun de få har råd til. Rørhatte, kantareller og hindbær fra septemberskoven, hyldeblomster og hyldebær, timian og kørvel er tilgængelige for alle - hornfisk, sild, spidskål og rodfrugter hører til i den billige ende. Og dropper man kødet til et måltid, bliver en asparges-ret også til at komme i nærheden af. Igen er det en god ide at pejle efter sæsonens lokale råvarer. For haveejere er stikkelsbær, ribs, æbler, purløg, asparges og rabarber mulige at dyrke selv - andre må efterspørge dem i butikkerne, så det også bliver en mulighed at købe de lokale danske råvarer, når de i sæsonen er på toppen.

Opskrifterne i bogen

Retterne i bogen er ikke til de dage, hvor du har mest travlt. Mange kalder på den ekstra omtanke, som ikke altid kan presses ind i hverdagen. Fx tager det tid at tilberede hare og skovdue. Energiindholdet ligger for nogle retter højere, end det anbefales til hverdag. Til ugens travle dage, hvor det er godt, at retterne er sunde, kan vi foreslå, at du tilmelder dig madplaner på www.arla.dk/karoline.

SUPPER

GÆSTEKOK RACHEL MUKUKA

Rachel Mukuka er født i Zambia, opvokset i Danmark og kokkeuddannet på Ålekroen ved Silkeborg. Thorntons 2-stjernede Michelin-restaurant i Dublin har nu i 2 år haft glæde af Rachels talenter og ambitioner. Fremtidsdrømmene går mod det kinesiske og det caribiske køkken.

EN STJERNE BLANDT GRØNSAGER

”Danske asparges er for mig en stor delikatesse - både de hvide, der skal skrælles, og de grønne, der kan spises umiddelbart, også rå. Det danske klima giver særlig gode asparges, fordi de her vokser langsomt og samler stor smagsintensitet. Sæsonen for de danske asparges er fra midtmaj til Sankt Hans. Den fede, hvide asparges ”Dansk kæmpe” er blevet sjælden i Danmark, men dyrkes heldigvis endnu af enkelte vedholdende asparges-producenter. Især Samsø har en stærk tradition for dyrkning af asparges. Nyd aspargesene, mens de har sæson.”

Rachel Mukuka

Rachel Mukuka har udviklet opskriften på aspargessuppe - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

KOLD ASPARGESSUPPE

med flan Forret til 8

Aspargessuppe
1 kg hvide asparges
8 dl hønsebouillon
1½ spsk friskpresset citronsaft
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

Aspargesflan
500 g grønne asparges
10 g smør
2 hakkede chalotteløg (ca. 50 g)
1 dl hønsebouillon
1 dl piskefløde
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
4 pasteuriserede hele æg (ca. 2 dl)
4 pasteuriserede æggeblommer (ca. 4 spsk)

Kørvelolie
1 dl olivenolie
3 dl kviste af frisk kørvel

1 liter vand
1 tsk groft salt

Pynt: Kviste af frisk kørvel
Tilbehør: 200 g ristet brød
Bagetid: Ca. 40 min. ved 120°

Aspargessuppe: Skræl forsigtigt de hvide asparges fra hoved mod rod. Knæk de nederste hårde stykker af - gem de øverste stykker (ca. 350 g) til senere. Kog de nederste aspargesstykker i hønsebouillon ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Lad suppen køle let af og blend den ved hurtigste hastighed i ca. 1 min. Si suppen og tilsæt citronsaft, salt og peber. Stil suppen tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag til.

Aspargesflan: Knæk de nederste seje stykker af de grønne asparges - gem de øverste stykker (ca. 350 g) til senere. Smelt smørret ved kraftig varme i en gryde, men uden at det bruner. Sauter løg og de nederste aspargesstykker i ca. 2 min. Tilsæt hønsebouillon og fløde og lad det koge ved jævn varme og uden låg i ca. 5 min., eller til fløden er cremet. Lad aspargescremen køle let af og blend den ved hurtigste hastighed i ca. 3 min., eller til cremen er helt jævn. Mål aspargescremen, der skal være ca. 4 dl. Lad cremen køle helt af og tilsæt salt, peber, æg og æggeblommer. Beklæd 8 små ovnfaste forme (a ca. 1 dl) med plastfolie. Kom asparges-blandingen i formene og stil dem i ovnens bradepande. Kom vand i bradepanden, så det står ca. 2 cm op om formene. Bag aspargesflanerne midt i ovnen, til overfladen er fast. Stil flanerne tildækket i køleskabet og lad dem blive helt kolde.

Kørvelolie: Kom olie og kørvel i et blenderglas og blend i ca. 5 min. Si olien og stil den tildækket i køleskabet.

Bring vand og salt i kog i en gryde. Skær resten af de hvide og grønne asparges i skrå stykker og blancher dem i ca. 1 min. Køl aspargesene af i koldt vand.

Ved serveringen: Vend de kolde aspargesflan ud i dybe tallerkener. Hæld den kolde suppe i tallerkenerne og anret de blancherede aspargesstykker omkring flanerne. Læg lidt kørvel på toppen og giv suppen glans med et par dryp kørvelolie.

KARTOFFELSUPPE
og kartoffelspyd Hovedret til 4

Kartoffelsuppe
10 g smør
5 zittauerløg i grove stykker (ca. 250 g)
750 g skrællede kartofler i grove stykker, fx folva
1½ liter grønsagsbouillon

Kartoffelspyd
150 g bacon i tynde skiver
16 pillede, kogte små kartofler, fx folva (ca. 400 g)
4 tynde bambusspyd - ca. 20 cm lange
10 g smør

Kartoffelsuppe, fortsat
2 dl brøndkarse (ca. 1 potte)
1 spsk groft salt
1½ dl Karolines Køkken cremefraiche 18%
1 dl fintrevet frisk peberrod

1 dl skrabet frisk peberrod

Kartoffelsuppe: Smelt smørret i en stor tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og kartofler i ca. 1 min. Tilsæt bouillon og kog grønsagerne ved svag varme og under låg i ca. 20 min., eller til de er møre.

Kartoffelspyd: Del imens baconskiverne midt over. Rul et stykke bacon om hver kartoffel og sæt dem på de tynde spyd. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg kartoffelspyddene ved jævn varme i ca. 15 min., eller til bacon og kartofler er gyldne - vend dem af og til.

Kartoffelsuppe, fortsat: Kom brøndkarse (gem lidt til pynt) i suppen. Blend suppen i mindre portioner (fyld kun blenderglasset ⅓ op). Blend hver portion ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Hæld suppen tilbage i gryden og tilsæt salt og cremefraiche. Varm suppen op til kogepunktet under let piskning. Tag gryden af varmen, tilsæt peberrod og smag til.

Ved serveringen: Hæld suppen i varme dybe tallerkener. Pynt med brøndkarse og server kartoffelspyd og skrabet peberrod til.
Frysning: Egnet - uden kartoffelspyd.

Tip: Franskbrødsstængerne kan pensles med lidt æggehvide, drysses med salt og bages sprøde på pladen ved siden af bouillonen.

BOUILLON

med fiskesoufflélåg Forret til 6

Bouillon
7 blade husblas
½ liter kalvebouillon
2 dl tør hvidvin, fx riesling
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 gulerod i korte, tynde stave (ca. 50 g)
4 forårsløg i tynde ringe (ca. 50 g)
½ fennikel i små tern (ca. 75 g)

Soufflefars
300 g torskefilet uden skind
½ tsk groft salt
1 sammenpisket æggehvide (ca. 1½ spsk)
¼ liter Karolines Køkken piskefløde
friskkværnet peber
3 spsk hakket frisk dild

Pynt: Friske dildkviste
Tilbehør: 150 g ristet franskbrød i lange, tynde stænger
Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°

Bouillon: Læg husblas i blød i koldt vand i ca. 10 min. Bring bouillon, hvidvin, salt og peber i kog i en gryde. Lad det koge ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tilsæt grønsagerne og lad dem koge ved svag varme og uden låg i ca. 1 min. Tag grønsagerne op og stil dem tildækket i køleskabet. Træk husblasen op af vandet og smelt den i den varme bouillon. Fordel bouillonen i ovnfaste portionsskåle (a ca. 3 dl) og stil dem tildækkede i køleskabet, til bouillonen er afkølet - men ikke stiv.

Soufflefars: Rens imens fisken for eventuelle ben. Skær fiskekødet i mundrette bidder. Kom ⅔ af fiskekødet og salt i en foodprocessor og hak det ved hurtigste hastighed i ca. 15 sek. Tilsæt æggehvide, fløde og peber og hak i yderligere ca. 30 sek. Vend dild i farsen.

Fordel grønsager og resten af fiskekødet i den afkølede bouillon. Stil skålene tildækkede i køleskabet i ca. 2 timer, eller til bouillonen er stiv. Smør forsigtigt fiskefarsen på den stivnede bouillon - ca. 4 spsk fars pr. skål. Bag retten midt i ovnen, til bouillonen igen er varm og flydende - og fiskesoufléen fast.

FISK OG SKALDYR

GÆSTEKOK SØREN BAGGESEN
Søren Baggesen er pensioneret professor i litteratur, bosat på Venø og en mesterlig amatørkok. Venøs mange udsøgte råvarer - skaldyr, fisk, vildt, svampe og bær - spiller en stor rolle i hans køkkenkunst.

”Fiskeriet i Limfjorden har længe haft det svært, men muslinger er der endnu, og østersen er kommet tilbage. Især Limfjordskompagniet arbejder hårdt på at skabe forsyninger af de udsøgte skaldyr - både gennem opdræt og ved at lande vilde østers og muslinger. Efter sigende er også ålen vendt tilbage, ved Bremdal, men kun i så lille et omfang, at fritidsfiskerne beholder dem for sig selv.” *Søren Baggesen*

ØSTERS OG MUSLINGER FRA LIMFJORDEN

ØSTERS
Limfjordsøsters er så gode, fordi fjorden ligger lige på den nordlige kant af, hvor de kan klare sig, så de må æde sig godt fede; og selv om de igen er til at komme i nærheden af, er de så dyre, at det er synd at kokkerere med dem.

Man skal have det rigtige værktøj: En østerskniv og et par rene havehandsker. Hold østersen med den flade side opad. Lirk kniven ind ved hængslet og skær lukkemusklen over. Lad kniven følge den flade bund hele vejen rundt, så dyret ender i den dybe skal. Læg dem på et fad med knust is, så de holder sig kolde. De skal slubres lige fra skallen. Hertil ristet brød med smør (evt. en god økologisk smør eller smør med sydesalt fra Læsø), citron til at dryppe med og peber fra kværn. Drik kold porter til. Der er dem, der siger tør champagne, men det er synd for begge dele, synes jeg.

MUSLINGER
Muslinger samler jeg selv; inde i vadedybde kan de få fred til at vokse sig store. De skal stå i rigeligt postevand et par dage, så sandet kan løbe af dem. De muslinger, der ikke lukker sig ved et slag mod køkkenbordet, smides ud. Så op i en tykbundet gryde til en god slat kogende tør hvidvin. Muslingerne bringes atter i kog og står og simrer en tyve minutters tid, eller til de har åbnet sig. De, der ikke har åbnet sig, når de er kogt, smides ud. Muslingerne serveres i dybe tallerkener (husk et fad til skallerne) med godt, hvidt brød til at søbe suppen med. Drik tør hvidvin til.

Søren Baggesen har skrevet om østers og muslinger - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

FJÆSING
og sauterede tomater Hovedret til 4

4-6 fjæsingfileter med skind (ca. 600 g)

Sauterede tomater
50 g smør
4 rødløg i både (ca. 200 g)
8 cocktailtomater i halve (ca. 400 g)
3 små fed hvidløg i tynde skiver
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 spsk grofthakkede friske merianblade

½ tsk vindruekerneolie
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: 1 kg kogte, skrabede nye kartofler

Skrab fiskeskindet for skæl og fjern eventuelle ben. Skyl fileterne og tør dem. Rids skindet 3-4 steder på tværs med en skarp kniv.

Sauterede tomater: Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 2 min. Skub løgene lidt til side i panden og tilsæt tomater, hvidløg, salt og peber. Svits i yderligere ca. 1 min., vend merian i grønsagerne og smag til.

Pensl imens en grillpande med olie og lad panden blive godt varm. Drys fjæsingfileternes kødside med salt og peber. Grill fileterne på skindsiden i 4-5 min. - pres dem mod grillpanden, evt. med en træspatel. Tag straks den grillede fisk af panden - så den ikke brænder fast.

Tip: I stedet for fjæsingfileter kan man bruge rødfiske- eller knurhanefileter, begge med skind.

RØDTUNGER

og tyk fløde med citronmelisse Hovedret til 4

Jordbærkompot
450 g friske jordbær i halve
2 spsk sukker
¼ tsk friskkværnet peber

4 flåede rødtunger (a ca. 225 g)
½ tsk groft salt

Tyk fløde med citronmelisse
½ liter Karolines Køkken piskefløde
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 spsk friskpresset citronsaft
4 spsk hakkede friske citronmelisseblade

Salat med jordbærkompot
1 liter blade af hovedsalat (ca. 75 g)
¾ agurk i tynde skiver (ca. 200 g)
¼ tsk groft salt

Tilbehør: 1 kg kogte, skrabede nye kartofler
Grill, jordbær: Ca. 5 min.
Dampning, rødtunger: Ca. 20 min. ved 200°

Jordbærkompot: Fordel de halve jordbær i en bradepande (ca. 18 x 25 cm). Drys bærrene med sukker og peber og grill dem øverst i ovnen. Vend rundt i jordbærrene og lad dem evt. køle af. Skru ned for ovnen.

Rens rødtungerne for blod og skyl dem udvendigt og indvendigt. Tør fiskene og fjern eventuelle ben langs siderne. Læg fiskene på bagepapir i ovnens bradepande og drys med salt. Dæk bradepanden med alufolie og damp rødtungerne midt i ovnen.

Tyk fløde med citronmelisse: Kom fløden i en pande sammen med salt og peber. Bring fløden i kog under omrøring. Kog den ved jævn varme, stadig under omrøring, ca. 10 min., eller til fløden har en tyk og cremet konsistens. Si evt. fløden. Tilsæt citronsaft og -melisse, varm saucen igennem og smag til.

Salat med jordbærkompot: Anret salatblade og agurkeskiver lagvis i et fad. Fordel jordbærkompotten på salaten og drys med salt.

Tips: I stedet for rødtunger kan man bruge fx knurhaner eller rødspætter. Jordbærkompotten kan tilberedes med optøede, frosne jordbær.

3 SLAGS ROGN

Forret til 8

Kaperscreme
1½ dl Karolines Køkken cremefraiche 18%
3 spsk hakkede kapers
¼ tsk groft salt

Torskerogn
1½ liter vand
2 tsk groft salt
300 g frisk torskerogn (”bukser”)

Stenbiderrogn
150 g renset frisk stenbiderrogn
2 spsk finthakket forårsløg
1 tsk friskpresset citronsaft
½ tsk groft salt

Dildbrød og rugbrødschips
50 g blødt smør
1 spsk hakkede friske dildkviste
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
4 skiver daggammelt franskbrød (ca. 75 g)
4 papirtynde skiver rugbrød (ca. 50 g)

25 g smør
1½ spsk olie, fx rapsolie

100 g frisk lakserogn
1½ dl Karolines Køkken cremefraiche 18%
1 citron i tynde skiver

Pynt: Friske dildkviste og tynde strimler af forårsløg
Ristning: Ca. 6 min. ved 225°

Kaperscreme: Vend cremefraiche sammen med kapers og salt. Stil cremen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Torskerogn: Bring imens vand tilsat salt i kog i en gryde. Pak torskerognen ind i bagepapir. Læg rognen i det kogende vand og kog den ved svag varme og under låg i ca. 25 min. Tag torskerognen op og lad den køle af i papiret.

Stenbiderrogn: Vend stenbiderrogn, forårsløg, citronsaft og salt sammen. Stil rognen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Tænd for ovnen og sæt en bageplade til opvarmning.

Dildbrød og rugbrødschips: Rør smør, dild, salt og peber sammen. Del franskbrødsskiverne på langs til 8 brede strimler. Smør brødet på begge sider med dildsmør. Del rugbrødsskiverne i trekanter og læg dem sammen med dildbrødet på et stykke bagepapir - der passer til bagepladen. Træk bagepapiret over på den varme plade og rist brødstykkerne midt i ovnen.

Pil imens hinderne af den afkølede torskerogn og skær den i skiver. Lad smør og olie blive gyldent i en pande. Rist torskerognsskiverne ca. 1 min. på hver side, til de er gyldne.

Ved serveringen: Anret på tallerkener lakserogn og cremefraiche pyntet med dildkviste - hertil dildbrød. Stenbiderrogn med forårsløgsstrimler. Og til sidst den varme, ristede torskerogn med kaperscreme, citronskiver og rugbrødschips. Server straks.

HEL HVEDE

med beurre blanc og havtaske Forret til 6

Hel hvede, dagen før
2 dl hele hvedekerner - ikke forkogte (ca. 150 g)
1 liter vand - til iblødsætning

10 g smør
3 finthakkede aflange chalotteløg (ca. 100 g)
1½ dl vand
1 hvedeøl (33 cl)
½ tsk groft salt
7 stilke bladselleri i tynde skiver (ca. 200 g)

Beurre blanc
100 g koldt smør i mindre stykker
¾ spsk friskpresset citronsaft
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

1 havtaskefilet uden skind (ca. 350 g)
2 tsk fintrevet citronskal
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Bladselleriblade
Dampning: Ca. 3 min. ved 250°

Hel hvede, dagen før: Skyl hvedekernerne og sæt dem i blød i vand. Stil dem tildækket i køleskabet til næste dag.

Lad hvedekernerne dryppe af i en sigte. Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvede og løg i ca. 1 min. Tilsæt vand, 2 dl øl og salt. Lad blandingen koge ved svag varme og under låg i ca. 45 min. Tilsæt bladselleri og kog i yderligere ca. 5 min.

Beurre blanc: Bring det sidste øl i kog i en lille gryde. Kog øllet ind ved kraftig varme, til der er ca. ¾ dl. Pisk det kolde smør i det indkogte øl lidt efter lidt - pisk kraftigt. Tilsæt citronsaft, salt og peber. Smag saucen til.

Fjern imens hinder, eventuelle ben og det geléagtige lag fra fisken. Skær fileten i 12 skiver. Læg dem på en plade med bagepapir og drys med citronskal, salt og peber. Damp fisken midt i ovnen.

Ved serveringen: Vend beurre blanc og den varme hvede sammen. Smag hveden til og anret den i varme dybe tallerkener sammen med de dampede fiskestykker. Pynt med bladselleriblade og server straks.

Tip: I stedet for havtaske kan man også bruge dampede jomfruhummerhaler.

JOMFRUHUMMERHALER
og ”tomatmayonnaise” Forret til 8

”Tomatmayonnaise”
1 liter vand
4 modne tomater (ca. 350 g)
1 dl sødmælk
½ lille fed hvidløg
½ tsk fintrevet citronskal
1 spsk friskpresset citronsaft
½ tsk stærk sennep, fx taffelsennep
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber
1¼ dl vindruekerneolie

1 kg rå jomfruhummerhaler
½ liter vand
1 spsk friskpresset citronsaft
½ tsk groft salt
5 stilke og kviste af frisk kørvel

Pynt: Kviste af frisk kørvel
Tilbehør: 200 g ristet lyst brød

”Tomatmayonnaise”: Bring vandet i kog i en gryde. Skær imens et lille kryds i toppen af tomaterne. Kom dem i det kogende vand i ca. 15 sek. Tag tomaterne op med en hulske. Træk skindet af og del tomaterne i kvarte. Skrab kernerne ud med en teske og skær tomatkødet i små tern. Kom mælk, hvidløg, citronskal, -saft, sennep, salt og peber i en blender. Blend ved jævn hastighed i ca. 1 min. Tilsæt derefter, mens blenderen kører ved hurtigste hastighed, olien i en tynd stråle. Vend tomatternene i ”mayonnaisen” og stil den tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag til.

Pil hummerhalerne - lad haleviften blive på. Fjern evt. den sorte tarm. Bring imens vand, citronsaft, salt og kørvel i kog i en gryde. Tilsæt hummerhalerne og tag gryden af varmen. Lad hummerhalerne stå - under låg i ca. 2 min. Lad hummerhalerne dryppe af i et dørslag.

Tip: Hummerhalerne kan også koges med skal. Kom halerne i 1 liter krydret, kogende vand. Bring atter vandet i kog - under låg. Tag gryden af varmen og lad hummerhalerne stå, stadig under låg, i ca. 2 min. - pil dem ved bordet.

KØD, VILDT OG FJERKRÆ

GÆSTEKOK BETTY HØJGÅRD

Betty Højgård er sognepræst i Agri Kirke på Mols. Billeder fra naturens verden indgår ofte i hendes prædikener. I fritiden ynder Betty Højgaard at gå på jagt på præstegårdens 35 hektar skov, mark og eng i Mols Bjerge. Hjemme i sit køkken tilbereder hun med omhu og æstetisk sans det vildt, som en jagt bringer med sig.

NATUR, SKØNHED OG MAD

"Alle er vist enige om, at rådyret er det mest graciøse dyr i den danske natur, og det er en helt særlig oplevelse at gå ud i den tidlige morgen, før solen står op. Stå i en skovkant og høre, hvordan fuglene vågner og begynder at synge og se dyrene stå og fouragere i en kornmark eller at høre den gamle buk på sin plads i skoven. Kødet fra rådyret er fast og velsmagende, og er man så heldig at have sin jagt i et økologisk område, så er man også nogenlunde sikker på, at det er økologiske varer, man kan sætte på bordet.
Vildt kan selvfølgelig også købes hos vildthandleren, større fiskehandlere og i begrænset omfang i supermarkeder. Det er en stor delikatesse, som mange af os har glemt i jagten på det eksotiske udefra." *Betty Højgård*

Betty Højgård har udviklet opskriften på dyreryg - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

Tip: Mens kødet steger, tilberedes kartofler og brombær - hvis ikke du vælger at lave dem på forhånd og varme dem lige inden serveringen.

DYRERYG

med kartoffelmedaljer Hovedret til 6-8

Dyreryg
1 dyreryg (ca. 2 kg)
75 g smør
7 knuste, tørrede enebær
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber
2 dl vildtbouillon
2 dl tør rødvin
1 hakket rødløg
3 hakkede fed hvidløg

Kartoffelmedaljer
1 kg store bagekartofler
½ knoldselleri i grove stykker (ca. 275 g)
¼ pastinak i grove stykker (ca. 100 g)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
3 hakkede fed hvidløg
1 spsk olivenolie
25 g friskrevet parmesan

Honningsauterede brombær
6 små runde chalotteløg skåret i tynde skiver
2 spsk olivenolie
4 spsk honning
800 g friske brombær eller optøede, afdryppede
2 spsk balsamicoeddike
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

2 dl kviste af bredbladet persille

Bruning, dyreryg: Ca. 10 min. ved 250°
Stegetid, dyreryg: Ca. 1 time og 15 min. ved 125°
Bagetid, kartofler: Ca. 40 min. ved 200°

Dyreryg: Hinder og grove sener skæres af dyreryggen, og den lægges på en rist i bradepanden med mørbraden nedad. Rør smør, enebær, salt og peber sammen og gnid smørret på dyreryggen. Brun dyreryggen midt i ovnen ca. 10 min. ved 250°. Skru ned til 125° og kom bouillon og rødvin i bradepanden sammen med rødløg og hvidløg. Steg dyreryggen færdig - dryp kødet med stegesky ca. hvert kvarter. Pak stegen ind i to lag alufolie og evt. en ulden trøje. Lad den hvile ca. 40 min. Skru ovnen op på 200° til kartoflerne.

Løgene sies fra skyen, der koger ind til ca. 2 dl og smages til med salt og peber. Hvis du foretrækker en tykkere sovs, kan den jævnes med 1 spsk flødeost.

Kartoffelmedaljer: Kartoflerne skrælles, og enderne skæres af. Selleri og pastinak koges til mos sammen med kartoffelenderne. Smag til med salt, peber og hvidløg. Midterstykkerne af kartoflerne skæres i papirtynde skiver. De lægges taglagt i 8 små cirkler. Krydr med salt og peber. Læg et lag mos på. Derefter et lag skiver, igen mos og til sidst kartofler taglagt igen. Husk at krydre for hvert lag og pensl det øverste lag med olie. Bag kartoffelmedaljerne midt i ovnen. Drys de varme kartoffelmedaljer med parmesan.

Honningsauterede brombær: Løgene sauteres i olie og honning nogle minutter, til de er bløde. Så tilsættes brombær, balsamico, salt og friskkværnet peber. Kog brombærrene ved svag varme i ca. 5 min. og smag til. Bærrene skal serveres varme.

Ved serveringen: Jeg skærer kødet fra benene og så i skiver. Også de 2 mørbrader under stegen. Jeg forvarmer tallerkenerne og anretter kødskiver, kartoffelmedaljer med parmesan og brombær derpå - hælder til sidst lidt af den tilsmagte stegesky over kødet. For at få ekstra vitaminer og en smuk, grøn farve sætter jeg kartoflerne på en bund af bredbladet persille.

STEGT OKSELÅRTUNGE
og spidskål med dildfrø Hovedret til 6

1 afpudset okselårtunge (ca. 1 kg)
25 g smør
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Spidskål med dildfrø og Danablu
3 små spidskål (ca. 1,2 kg)
25 g smør
1 dl grønsagsbouillon
1 tsk tørrede dildfrø
1 tsk groft salt
100 g Danablu ost 36% (60+) i små stykker

Pynt: Friske dildkviste
Tilbehør: 1½ kg pillede, kogte aspargeskartofler
Stegetid: Ca. 1 time og 25 min. ved 100°

Tør kødet og fjern eventuelle sener og hinder. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun lårtungen på alle sider (ca. 3 min. i alt). Læg kødet i en bradepande og drys med salt og peber. Steg lårtungen midt i ovnen. Tag stegen ud og mål med et stegetermometer kødets centrumstemperatur. Den skal være ca. 60°. Ønsker man kødet svagt rosa, skal temperaturen være 65°. Gem stegeskyen og lad lårtungen hvile tildækket.

Spidskål med dildfrø og Danablu: Fjern de yderste grove blade fra spidskålene. Del kålene i halve og fjern stokkene. Bring smør, bouillon og dildfrø i kog i en sauterpande. Læg kålen tæt i bouillonen og drys med salt. Damp kålen ved jævn varme og under låg i ca. 7 min. Tag kålstykkerne op med en hulske og læg dem i et varmt dybt fad. Kom stegesky, sky fra kødet og halvdelen af osten i bouillonen. Varm den igennem og lad osten smelte under omrøring. Smag til.

Ved serveringen: Skær kødet i tynde skiver og anret dem på et fad. Fordel resten af osten over kålen og server bouillonen i en skål ved siden af.

Tips: I stedet for okselårtunge kan man stege en roastbeef. Efter bruning skal den stege ved 100° i ca. 2 timer, til centrumstemperaturen er ca. 58° - og kødet rosa.

UNGHANE

med basilikumsmør Hovedret til 4-6

100 g blødt smør
¼ liter grofthakkede friske basilikumblade (1 potte)
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 unghane (ca. 2000 g)
1 tsk groft salt

Rygeostcreme
175 g rygeost 0,5% (5+)
250 g Karolines Køkken kvark 1%
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Lynstegte grønsager
250 g sølvbede
25 g smør
800 g kogte, skrabede nye kartofler
2 squash i 1 cm halve skiver (ca. 400 g)
1 blomkål i små buketter (ca. 400 g)
1½ tsk groft salt

Tilbehør: 360 g landbrød
Stegetid: Ca. 1½ time ved 200°

Rør smør, basilikum, salt og peber sammen. Rens, skyl og tør hanen både indvendigt og udvendigt. Klip vingespidser og gump af. Løft forsigtigt skindet på brystet og fordel ¾ af basilikumsmørret under skindet. Lav et ca. 2 cm dybt snit i hvert lår. Fordel resten af smørret under skindet på lårene og ned i snittet. Bind evt. vinger og lår ind til hanens krop. Læg hanen med brystet opad i en bradepande (ca. 18 x 25 cm). Drys med salt og steg hanen midt i ovnen - dryp lidt stegesky over skindet under stegningen.

Rygeostcreme: Rør imens rygeost, kvark, salt og peber sammen. Stil cremen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Lynstegte grønsager: Skær ribberne ud af sølvbeden. Skær ribberne i ca. 3 cm lange strimler og den grønne bladdel i tynde strimler. Lad smørret smelte i en stegegryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kartofler, squash, blomkål, ribber og salt i ca. 4 min. Tag gryden af varmen og tilsæt den grønne bladdel. Vend godt rundt og smag til.

Tip: I stedet for sølvbede - eller bladbede, som den også kaldes - kan man bruge friske spinatblade.

LAMMEBOV

med kommen og 2 slags asparges Hovedret til 4

Lammebov
1½ tsk kommensfrø
50 g blødt smør
¼ tsk groft salt
1 lammebov med ben (ca. 2½ kg)
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 stegepose (str. meget stor)

Asparges
275 g hvide asparges
275 g grønne asparges
1 liter vand
1 tsk groft salt

225 g champignoner i tynde skiver

Pynt: Hakket frisk persille
Tilbehør: 240 g landbrød eller 1 kg pillede, kogte aspargeskartofler
Stegetid: Ca. 3 timer ved 150°

Lammebov: Rist kommen i en tør pande ved kraftig varme i ca. 2 min. og derefter ved jævn varme i ca. 3 min. Knus kommensfrøene - evt. i en morter og tag ½ tsk fra til drys. Bland resten i smørret sammen med salt. Skær de grove sener af lammeboven og fordel kommenssmørret på begge sider af kødet. Drys med salt og peber og læg lammeboven i stegeposen. Luk og prik et lille hul i posen. Læg boven i ovnens bradepande og steg kødet midt i ovnen.

Hæld stegeskyen fra lammeboven og skum fedtet af. Si skyen over i en lille gryde, bring skyen i kog og smag til. Hold kødet varmt.

Asparges: Skræl forsigtigt de hvide asparges fra hoved mod rod og knæk de nederste hårde stykker af. Knæk de nederste seje stykker af de grønne asparges. Kom de hvide asparges i kogende vand tilsat salt og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Tilsæt de grønne asparges og kog ved svag varme og uden låg i yderligere ca. 2 min.

Ved serveringen: Skær lammekødet i store stykker og anret dem på et fad sammen med de varme asparges og de rå champignoner. Hæld den varme sky over anretningen, drys med kommen og server straks.

KYLLINGEMOUSSE

på salat Forret til 6

Marinering, dagen før
2 kyllingefileter (ca. 275 g)
2 spsk tyttebærsyltetøj
1 spsk vand
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Kyllingemousse, dagen før
1 liter vand
2 laurbærblade
1 tsk groft salt
6 sorte peberkorn
2 hele kyllingelår (ca. 475 g)
10 g smør
1 hakket zittauerløg (ca. 75 g)
2 spsk vand
2 spsk tyttebærsyltetøj
2 knuste enebær
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl Karolines Køkken madlavningsfløde 18%
75 g smør

10 g smør

1¼ liter skyllet feldsalat (ca. 75 g)
4 spsk tyttebærsyltetøj

Tilbehør: 150 g ristet franskbrød eller rugbrød i tynde skiver

Marinering, dagen før: Skær grove sener og hinder af kødet. Kom tyttebærsyltetøj, vand, salt, peber og kyllingefileter i en plastikpose egnet til madvarer. Vend godt rundt, luk posen tæt og lad kødet marinere i køleskabet i ca. 1 døgn.

Kyllingemousse, dagen før: Bring vand tilsat laurbærblade, salt og peberkorn i kog i en gryde. Kog kyllingelårene ved svag varme og under låg i ca. 1 time. Tag de kogte kyllingelår op og lad dem køle lidt af. Fjern skindet og pil kødet af benene (ca. 200 g kyllingekød). Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løget i ca. ½ min. Tilsæt vand, tyttebærsyltetøj, knuste enebær, salt og peber og kog i ca. 1 min. Kom fløde, det kogte kyllingekød, smør og det svitsede løg i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 2 min. Smag til. Kom kyllingemoussen i en skål (ca. ½ liter). Bank skålen let mod bordet og stil den tildækket i køleskabet i ca. 1 døgn.

Tag kyllingefileterne op af marinaden. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun fileterne ca. ½ min. på hver side. Steg dem færdige ved svag varme i 8-10 min. - vend kødet af og til.

Ved serveringen: Dyp 2 teskeer i varmt vand og form moussen til 12 "æg". Anret dem på tallerkener sammen med salat, skiver af kyllingefilet og tyttebærsyltetøj.
Frysning: Egnet.

BRAISERET NAKKEFILET

Hovedret til 6-8

25 g smør
1 stykke svinenakkefilet (ca.1,4 kg)
1 dl Karolines Køkken piskefløde
9 dl vand
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

3 spsk lys saucejævner
3 majroer i tynde både (ca. 300 g)
5 rødløg i både (ca. 250 g)
300 g fine ærter

Ostedrys
150 g Karolines Køkken pastaost
¼ liter hakkede rucolasalatblade (ca. 50 g)
3 spsk kapers uden væde

Tilbehør: 480 g landbrød

Lad smørret blive gyldent i en stegegryde. Brun kødet på alle sider (ca. 5 min. i alt). Tilsæt fløde, vand, salt og peber. Lad nakkefileten braisere ved svag varme og under låg i ca. 2 timer - vend den af og til. Tag nakkefileten op og lad den hvile tildækket.

Kog skyen ind ved kraftig varme i ca. 15 min., eller til der er ca. 6 dl tilbage. Si skyen og kom den tilbage i den rengjorte gryde. Pisk saucejævner i og lad saucen koge, stadig under omrøring, i ca. 1 min. Tilsæt majroer og løg og lad grønsagerne koge ved jævn varme og uden låg i ca. 3 min. Tilsæt ærter og varm retten igennem. Smag til.

Ostedrys: Bland imens ost, rucola og kapers sammen.

Ved serveringen: Skær kødet i skiver og anret dem i et dybt fad. Hæld saucen over og pynt med lidt ostedrys. Server straks sammen med brød og resten af ostedrysset.

SKOVDUER

med sellerisauce og bagte æbler Hovedret til 4

4 plukkede skovduer (a ca. 250 g)
50 g smør
¾ liter vand
4 friske rosmarinkviste
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Bagte æbler
1¾ spsk rasp
1 spsk hakkede friske rosmarinblade
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
4 æbler, fx elstar (ca. 575 g)
50 g smør - smeltet

Sellerisauce
½ knoldselleri i tern (ca. 300 g)
1 spsk ufarvet lagereddike
1½ dl Karolines Køkken piskefløde
1½ spsk lys saucejævner
evt. kulør

Pynt: Friske rosmarinkviste
Tilbehør: 1 kg pillede, kogte aspargeskartofler
Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°
Grill: Ca. 2 min.

Rens duerne grundigt både indvendigt og udvendigt. Skyl og tør dem. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun duerne på alle sider (ca. 2 min. i alt). Tilsæt vand, rosmarinkviste, salt og peber. Braiser duerne ved svag varme og under låg i 1½-2½ time (afhængigt af duernes alder).

Bagte æbler: Bland rasp, rosmarin, salt og peber sammen. Halver æblerne på tværs og stik æbleskroget ud. Stil de halve æbler på en plade med alufolie - med skærefladen opad. Fordel herpå først den krydrede rasp og dernæst det smeltede smør. Bag æblerne midt i ovnen. Tag dem ud og tænd for grillen. Grill æblerne, til raspen er svagt gylden og sprød.

Sellerisauce: Vend selleri og eddike sammen. Tag duerne op og hold dem varme. Si stegeskyen og kom den tilbage i sauterpanden. Kog skyen ind ved kraftig varme i ca. 15 min., eller til der er ca. 3 dl. Tilsæt fløde og bring atter saucen i kog. Tag panden af varmen og pisk saucejævner i. Tilsæt selleristave og bring saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til.

Ved serveringen: Del duerne i halve og klip rygsøjlen af. Anret duerne med sellerisauce og bagte æbler.

SALTEDE SVINEHJERTER

og ærtepuré Hovedret til 4

Saltning, dagen før
1 liter vand
150 g groft salt (ca. 1½ dl)
2 spsk sukker
2-3 svinehjerter (ca. 800 g)

25 g smør
1½ dl vand
friskkværnet peber

Ærtepuré
300 g frosne fine ærter

Stegte rodfrugter
25 g smør
4 skorzonerrødder i stave (ca. 300 g)
5 gulerødder i skrå skiver (ca. 300 g)
1½ spsk ufarvet lagereddike
1½ spsk sukker
1 spsk friske timianblade
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Friske timiankviste
Tilbehør: 240 g ristet rugbrød

Saltning, dagen før: Rør vand, salt og sukker sammen, til salt og sukker er opløst. Rens og skyl hjerterne godt og læg dem i saltlagen. Læg en tallerken over, så hjerterne er helt dækket af lage. Lad kødet stå tildækket i køleskabet i ca. 1 døgn.

Skyl og tør hjerterne. Hold hvert hjerte sammen med bomuldssnor eller luk med kødnåle. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun hjerterne på alle sider (ca. 4 min. i alt). Hæld vand ved og drys med peber. Steg hjerterne ved svag varme og under låg i ca. 2½ time - vend dem af og til. Tag panden af varmen. Tag hjerterne op, fjern snoren og skær dem i skiver. Lad hjerteskiverne holde sig varme i skyen.

Ærtepuré: Kog imens ærterne i 4 spsk af stegeskyen ved jævn varme i ca. 2 min. Kom ærter med væde i en blender og blend ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Hæld puréen tilbage i gryden og varm den igennem. Smag til.

Stegte rodfrugter: Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun skorzonerrødder og gulerødder i ca. 2 min. Tilsæt eddike, sukker, timian, salt og peber og lad grønsagerne stege ved svag varme og under omrøring i ca. 3 min. Smag til.

Tip: Ærtepuréen kan også blendes med en stavblender.

OVNSTEGT HARE

og kvædesyltede brombær Hovedret til 4

Kvædesyltede brombær
2 skrællede kvæder i grove tern (ca. 400 g)
1 æblemost (25 cl)
85 g sukker (ca. 1 dl)
2 stykker hel kanel (a ca. 6 cm)
200 g skyllede brombær

Sauce
50 g smør
5 spsk hvedemel
3 dl vand
2 dl Karolines Køkken piskefløde
2 dl halvtør rødvin, fx côtes du rhône
kulør
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

1 renset, flået ung hare (ca. 1,7 kg)

½ dl vand
½ dl Karolines Køkken piskefløde

Tilbehør: 1 kg pillede, kogte kartofler - og dertil 400 g dampede haricots verts
Bruning: Ca. 10 min. ved 250°
Stegning: Ca. 40 min. ved 150°

Kvædesyltede brombær: Kom kvæderne i en gryde sammen med æblemost, sukker og kanel. Kog kvæderne ved svag varme og under låg i ca. 1 time. Tag låget af gryden og kog kompotten ved kraftig varme ca. 8 min., eller til den er sirupsagtig - rør af og til. Vend brombærrene i.

Sauce: Lad imens smørret smelte i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Rør melet i smørret og lad det bage godt sammen. Kom vand og fløde i under omrøring. Tilsæt rødvin, kulør, salt og peber. Kog saucen ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min.

Tjek haren for hagl og pelsrester. Fjern hinderne fra kødet. Skær for- og bagben af haren og klip ribbenene af. Læg alle stykkerne i ovnens bradepande og brun dem midt i ovnen. Skru ned for ovnen, tag ryggen ud og hold den varm. Hæld halvdelen af saucen over harestykkerne i ovnen. Steg dem ca. 20 min. - dryp kødet med sauce 4-5 gange. Læg ryggen tilbage i bradepanden og hæld resten af saucen over. Steg haren færdig de sidste 20 min.

Tag den sauce, der ligger på haren, af. Lad haren hvile tildækket og si saucen over i en gryde. Tilsæt vand og fløde, varm saucen igennem og smag til.

Ved serveringen: Skær kødet fra ryggen og skær det i skiver. Husk de 2 mørbrader under stegen. Skær kødet fra bagbenene og server det i 2. omgang.

TILBEHØR OG GRØNT

GÆSTEKOK ELSE HØST

Else Høst er hørekonsulent og arbejder med små børn, der hører dårligt. Bl.a. vejleder hun forældrene om, hvordan de giver barnet de bedste vilkår. Hun elsker at lave mad og ved af erfaring, at et godt måltid altid kan trække arrige børn, arbejdsomme mænd og gode venner til bordet. Og så kommer nærvær, stemning og den gode snak.

MIN NORDJYSKE KARTOFFEL

"Kartofler behøver ikke at være fra Nordjylland for at være gode, men for mig betyder de noget særligt. På landet i Vendsyssel spiste vi altid kartofler mindst en gang om dagen. Jeg husker, hvordan de voksne kunne sidde og snakke vurderende om kartoflens kvalitet og smag på forskellige tider af året. Kartoflerne lå gemt i en kule eller på gulvet i laden. Fik de frost, så det ikke godt ud for familien. Efter jul blev kartoflerne gamle og lidt kedelige, og stor var glæden, når de første nye kartofler kunne tages op. Så vidste vi, det var ved at blive sommer for alvor. Dagene blev lange, og vi nød dem med kartoffelmadder på rugbrød drysset med klippet purløg. De bedste kartofler, jeg som voksen har smagt, var fra Vildmosen. Det var efterår, og nogle veninder og jeg havde fået lov at grave kartofler op på Bents mark. Der var mange tønder land, og jorden var fyldt med mange sorter kartofler. De havde groet godt den sommer på en mark, der ikke havde indtaget sprøjtemidler i mange år. En hel dag stod vi med enderne i vejret og hentede de knoldede frugter op af jorden: De faste, lidt søde aspargeskartofler; den røde king edward, som endelig ikke må koge for længe; bagekartoflerne (fx king edward, raja, up to date og kaplah), hvis smag for alvor aktiveres i ovnen, og bintjen, god og fast og gul i kødet - den ideelle koge-kartoffel. En blå kartoffel var der sågar også. Vi havde kartofler til en hel vinter, og det var en udsøgt glæde at kunne vælge, vrage og variere mellem sorterne, alt efter om det klædte menuen med pommes frites, kogte, ovnstegte, bagte eller mosede kartofler." *Else Høst*

Else Høst har udviklet opskriften på kartoffelroulade - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

KARTOFFELROULADE Tilbehør til 4-6

Kartoffelbund
4 bagekartofler (ca. 1 kg)
2 æg
1 dl piskefløde
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pesto
2 store håndfulde bredbladet persille
2 små fed hvidløg
½ dl olivenolie
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Kartoffelmos
2 bagekartofler (ca. ½ kg)
50 g smør
½ dl mælk
½ tsk groft salt

Bagetid: Ca. 25 min. ved 200°

Kartoffelbund: Kartoflerne skrælles og rives groft. Æg, fløde, salt og peber blandes i en skål, og de revne kartofler vendes deri. Massen lægges på en plade med bagepapir og presses med let hånd til en firkant - ca. 30 x 35 cm og ½ cm tyk. Bages midt i ovnen. Overfladen skal være gylden. Når bunden er bagt, vendes den om på et stykke bagepapir, så den grove overflade vender nedad.

Pesto: Persille, hvidløg, olie, salt og peber blendes til en pesto.

Kartoffelmos: Kartoflerne skrælles, skæres i stykker og koges møre. De kogte kartofler moses og blandes med smør, mælk, pesto og salt. Kartoffelmosen må endelig ikke være for tynd. Mosen smøres på kartoffelbunden, der rulles sammen som en roulade. Bagepapir foldes fast om rouladen. Den hviler lidt, inden den skæres ud i ca. 3 cm tykke skiver. Læg kartoffelrouladerne på en plade med bagepapir og varm dem i ovnen lige inden serveringen.

Kan spises som tilbehør til chateaubriand med ristede karl johan-svampe eller brune portobello-svampe (bella gomba). Jeg kan anbefale portobello-svampe om vinteren, hvor det er svært at få fat i karl johan-svampe. De er store, så en halv er nok pr. person.

SALAT
med ærter, melon og spinat Tilbehør til 4

Sennepsdressing
4 spsk vindruekerneolie
1 spsk ufarvet lagereddike
3½ spsk vand
50 g flødeost naturel 37% (70+)
1 tsk dijonsennep
1 lille knust fed hvidløg
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

½ kg friske ærter i bælg eller 200 g optøede, frosne ærter
100 g radiser i strimler
¼ blomkål i små buketter (ca. 100 g)
2 gulerødder i tynde skiver (ca. 100 g)
¼ honningmelon i mindre stykker (ca. 100 g)

1 liter skyllede babyspinatblade (ca. 100 g)

Hertil: 4 grillede bøffer, fx oksefilet (ca. 500 g) - og dertil 240 g landbrød.

Sennepsdressing: Kom alle ingredienserne i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 1 min., eller til dressingen er lys og cremet. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis dressingen er for tyk.

Bælg ærterne og vend dem sammen med radiser, blomkål, gulerødder, melon og halvdelen af sennepsdressingen.

Ved serveringen: Anret salaten på tallerkener i en rede af spinatblade. Server resten af dressingen til.

Tips: Kom alle ingredienserne til dressingen i en skål og pisk dressingen lys og cremet med et piskeris eller en håndmixer. Salaten smager også godt til røget kylling.

LUN RØDBEDESALAT Tilbehør til 4

12 små, nye rødbeder (ca. 750 g)
25 g smør
1 spsk kirsebæreddike
1½ tsk groft salt

225 g kirsebær
1 spsk kirsebæreddike

1 liter skyllede rødbedeblade (ca. 75 g)
½ tsk havsalt, fx læsø sydesalt
friskkværnet peber

Bagetid: Ca. 40 min. ved 225°

Hertil: Frikadeller af 400 g hakket svinekød - og dertil 240 g brød, fx sigtebrød se side 47

Skræl rødbederne og skær dem i mindre stykker. Kom rødbeder, smør i små stykker, eddike og salt i en bradepande (ca. 18 x 25 cm). Dæk formen med alufolie og bag rødbederne midt i ovnen - vend i rødbederne et par gange.

Skyl imens kirsebærrene, halver dem og fjern stenene. Vend kirsebæreddike i de bagte rødbeder og smag til.

Ved serveringen: Læg de lune rødbeder i midten af et stort fad og rødbedebladene i en krans udenom. Fordel kirsebærrene over rødbederne og drys med salt og peber.

RODFRUGTMOS
og sprøde ostebrud Tilbehør til 4

Sprøde ostebrud
75 g Karolines Køkken gratineringsost

Rodfrugtmos
1 knoldselleri i grove stykker (ca. 600 g)
5 persillerødder i grove stykker (ca. 500 g)
300 g melede kartofler i grove stykker, fx jutlandia
1 liter vand
200 g rensede rosenkål
50 g smør
2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Fintsnittet rosenkål
Hertil: 500 g stegt kød, fx roastbeef eller flanksteak
Bagetid, ostebrud: Ca. 6 min. ved 200°
Bagetid, rodfrugtmos: Ca. 20 min. ved 250°

Sprøde ostebrud: Spred osten ud (ca. 25 x 30 cm) på en plade med bagepapir. Bag ostepladen øverst i ovnen, til den gylden. Løft straks ostepladen over på en bagerist. Lad osten køle af og del den i mindre brud. Skru op for ovnen.

Rodfrugtmos: Kom selleri, persillerødder og kartofler i en gryde med kogende vand. Lad grønsagerne koge ved svag varme og under låg i ca. 15 min., eller til de er møre. Skær rosenkålene i kvarte og læg dem i en skål. Hæld kogevandet fra grønsagerne over rosenkålene og lad dem stå i ca. 1 min. Tag ½ dl kogevand fra og hæld rosenkålene til afdrypning i en sigte. Mos grønsagerne groft med fx en kartoffelstøder. Rør den ½ dl kogevand, smør, salt og peber i mosen. Vend de afdryppede rosenkål i og smag til. Læg mosen i 12 toppe på en plade med bagepapir og bag dem midt i ovnen. Pynt toppene med snittet rosenkål og ostebrud.

Tips: De sprøde ostebrud kan opbevares i kagedåse i ca. 4 døgn. Lunes i ovnen ca. 3 min. ved 200°. Rodfrugtmosen kan tilberedes på forhånd og bages ved serveringen.

Tips: Kartoffelsalaten kan også serveres kold. Lad den køle af, vend rundt i salaten og drys med purløg og dild. Hvis salatsaucen bliver for tyk, kan den tilsættes lidt vand.

VARM KARTOFFELSALAT Tilbehør til 4

1 liter vand
1 tsk groft salt
800 g skrabede nye kartofler, fx hamlet eller sava

Varm kartoffelsalat
¾ dl ufarvet lagereddike
4 spsk lys sirup
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
3 små, nye gulerødder i grove stykker (ca. 200 g)
2 rødløg i tynde både (ca. 100 g)
¼ liter Karolines Køkken madlavningsfløde 18%
2 tsk hvedemel

½ dl klippet frisk purløg
½ dl hakket frisk dild

Hertil: 500 g stegt svinekød, fx mørbrad eller skinkemignon - og dertil 300 g grønne salatblade drysset med salt og peber

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Tilsæt kartoflerne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 15 min. - de skal kun lige være møre. Hæld vandet fra, damp kartoflerne tørre og skær dem i kvarte eller i tykke skiver.

Varm kartoffelsalat: Bring eddike, sirup, salt og peber i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt gulerødder og løg og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 1 min. Rør 1 spsk af fløden sammen med hvedemelet. Pisk resten af fløden i. Kom flødeblandingen i gryden og lad det koge ved jævn varme og under omrøring i ca. 5 min. Vend kartoflerne i salatsaucen og lad retten koge uden låg i ca. 2 min. - rør af og til. Smag kartoffelsalaten til.

Ved serveringen: Drys den varme salat med purløg og dild.

SURSØD GRÆSKARCHUTNEY Ca. 1 liter

1 vaniljestang
500 g skrællet græskar i små tern
2 uskrællede pærer i små tern, fx conference (ca. 250 g)
10 runde chalotteløg i tynde både (ca. 250 g)
300 g brun farin (ca. 5 dl)
2 dl lagereddike
¼ tsk cayennepeber
½ tsk groft salt

Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Kom vaniljestang, -korn og de øvrige ingredienser i en gryde og bring blandingen i kog. Kog chutneyen ved svag varme og under låg i ca. ½ time. Tag låget af gryden og kog derefter chutneyen ved jævn varme og uden låg i ca. ½ time. Mos græskarchutneyen groft med fx en kartoffelstøder og smag til. Hæld græskarchutneyen i skoldede glas og lad den trække i køleskabet i ca. 1 døgn. Smagen bliver endnu bedre, hvis chutneyen får lov at stå 2-3 døgn i køleskabet.

Den sursøde græskarchutney smager godt til fx gul ost - sammen med stegt kylling eller svinekød.

Tips: Græskarchutneyen kan opbevares i køleskabet i ca. 1 måned. Tilsæt evt. atamon, hvis chutneyen skal gemmes i længere tid.

Frysning: Egnet.

KANTARELRAGOUT Tilbehør til 4

10 g smør
1 spsk vindruekerneolie
6 hakkede runde chalotteløg (ca. 150 g)
225 g champignoner i halve
225 g rensede kantareller i hele og halve
1 dl kyllingebouillon
1½ dl Karolines Køkken cremefraiche 38%
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
2 spsk snaps, fx brøndum
2 dl fintklippet frisk purløg

Hertil: 4 stegte kyllingefileter (ca. 500 g) - og dertil
1 kg pillede, kogte kartofler

Lad smør og olie blive gyldent i en stor pande. Steg løg og champignoner ved kraftig varme og under omrøring i ca. 5 min. Tilsæt kantareller og bouillon og lad svampene koge, stadig ved kraftig varme og under omrøring, ca. 2 min., eller til væsken er næsten væk. Rør cremefraiche, salt og peber i svampeblandingen og varm den godt igennem. Tag panden af varmen og tilsæt snaps og purløg. Smag kantarelragouten til og server straks.

Tips: I stedet for almindelige champignoner og kantareller kan man bruge andre svampe, fx Karl Johan eller markchampignoner. Ragouten kan evt. jævnes med lidt lys saucejævner.

SØDE SAGER

GÆSTEKOK ANDERS LETH NIELSEN

Anders Leth Nielsen er 25 år, ved at afslutte studiet i statskundskab og har job i et konsulentfirma. En stor del af fritiden bruges på madlavning og eksperimenter med nye retter sammen med kæresten, Nina. Anders har gennem et stykke tid samlet materiale til en kogebog.

OM DESSERTEN - DET SURE MED DET SØDE

”Havrepandekagerne, som jeg kalder dem, er tæt beslægtede med klatkager, som laves af ris- eller grødrester. Her anvendes i stedet en noget mindre tidskrævende løsning, nemlig at udbløde havregryn i kærnemælk. Det giver et tungere resultat end deres franske crêpes-søskende og ligger egentlig tættere på amerikanske pandekager i konsistens og form. Jeg synes dog, at de - om noget - må betegnes som danske. Havregrynene leverer en delikat struktur og fylde, og kærnemælken giver en uovertruffen syrlighed sammen med lidt citronskal. Som tilbehør gives her to bud på at bringe to klassiske danske bær tilbage i rampelyset, nemlig stikkelsbær og ribs. Jeg har altid undret mig over, at de bær, som min barndoms have var fyldt af, dårligt kan opdrives i supermarkeder i dag. Det er synd og skam, for her er meget smag at hente, især fordi begge bær er let syrlige og dermed oplagte til at gøre væsen af sig i en sød dessertsammenhæng.”

Anders Leth Nielsen

Anders Leth Nielsen har udviklet opskriften på havrepandekager - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

HAVREPANDEKAGER

med stikkelsbærkompot og ribssirup

Dessert til 4

Havrepandekager
2 dl havregryn
3 dl kærnemælk
1 dl hvedemel
1 tsk honning
1 tsk groft salt
1 tsk bagepulver
2 tsk fintrevet citronskal
2 store æg
25 g smør til stegning

Havrepandekager: Bland havregryn, kærnemælk, hvedemel, honning, salt, bagepulver og revet citronskal sammen i en skål. Lad det trække mindst et kvarter - gerne længere - så havregrynene blødes godt ud. Pisk herefter æggene let og bland dem i dejen, der nu skal være som lind havregrød. Smelt halvdelen af smørret i en pande (ca. 21 cm i diameter) og kom halvdelen af dejen heri - ca. 2 ¾ dl. Pandekagen skal have ca. 5 min. på hver side ved jævn varme. Vær forsigtig, når den skal vendes. Gentag med det sidste smør og dej. Pandekagerne er også gode til brunch med fx sirup.

Ribssirup
200 g ribs (evt. frosne)
2 dl rørsukker (ca. 150 g)
1 vaniljestang
1½ dl vand
1½ dl appelsinjuice med frugtkød

Ribssirup: Ribs, sukker, flækket og udkornet vaniljestang, vand og appelsinjuice koges sammen i en gryde uden låg i en halv times tid. Herefter sies de udkogte ribs og vaniljestangen fra, og den røde væske hældes tilbage i den rengjorte gryde til yderligere indkogning. Efter ca. 10 min. er der omkring 2½ dl tilbage, og konsistensen er ved at være tyktflydende - så er siruppen færdig. Ribssiruppen skal serveres varm, da den pga. det høje pektinindhold i ribs gelerer ved nedkøling - en let opvarmning og omrøring løser dette. Ribssiruppen kan fint gemmes i en skål og kan holde sig mindst en uge på køl. Også god til fx vaniljeis.

Stikkelsbærkompot med ingefær
250 g stikkelsbær (evt. frosne)
1 dl rørsukker (ca. 75 g)
¼ dl vand
1 spsk fintrevet frisk ingefær
1 spsk smør

Stikkelsbærkompot med ingefær: Kom stikkelsbær, rørsukker, vand og fintrevet ingefær i en gryde og bring det i kog under omrøring. Kog ca. 5 minutter, stadig under omrøring, til bærrene brister. Tag af varmen, køl lidt og rør koldt smør i. Kompotten her er let syrlig og har en krydret undertone fra ingefæren. Derfor er den også velegnet som ”surt” tilbehør til kødretter.

Pynt: Ribsklaser

Serveringsforslag: Del hver pandekage i 4 og portionsanret to stykker havrepandekage med et lag lun stikkelsbærkompot imellem. Dryp generøst den ligeledes lune sirup over pandekagerne og server straks. Stil resten af kompotten og siruppen på bordet, så hver enkelt kan justere den syrlige kompot med den søde sirup til sin helt egen smag.

JORDBÆRKAGE

med hyldeblomstflødeskum Kage til 6-8

750 g friske jordbær
85 g sukker (ca. 1 dl)
1 spsk kartoffelmel

Skyl jordbærrene, fjern blomsten og skær bærrene i halve. Fordel jordbærrene i en ovnfast form (ca. 24 cm i diameter). Bland sukker og kartoffelmel og drys det over bærrene.

Smuldredej
225 g hvedemel (ca. 3 ¾ dl)
2½ spsk sukker
150 g koldt smør i mindre stykker

Smuldredej: Bland mel og sukker i en skål. Smuldr smørret i melblandingen, til den ligner revet ost, og drys dejen over jordbærrene. Stil formen på en plade med bagepapir og bag kagen midt i ovnen. Læg evt. bagepapir over dejen, hvis den er ved at blive for mørk.

Hyldeblomstflødeskum
¾ dl koncentreret hyldeblomstsaft, fx søbogaard
¼ liter Karolines Køkken piskefløde
1 tsk friskpresset citronsaft

Hyldeblomstflødeskum: Bland hyldeblomstsaft og fløde og pisk det til et let skum. Tilsæt citronsaft og smag til. Server det kolde flødeskum til den lune eller afkølede jordbærkage.

Bagetid: Ca. 45 min. ved 200°

Tip: I stedet for friske jordbær kan man bruge let optøede, frosne jordbær.
Frysning: Egnet - smuldredej. Tøs op ca. ½ time på køkkenbordet.

PÆREIS MED TIMIAN

og nøddeslør Dessert til 8

Pæreis

10 skrællede pærer i tynde både, fx clara frijs (ca. 800 g)
½ dl vand
275 g sukker (ca. 3¼ dl)
4 tsk majsstivelse, fx maizena
2 spsk friske timianblade
1 spsk æbleeddike
½ liter sødmælksyoghurt naturel

Nøddeslør

50 g hasselnøddekerner
125 g sukker (ca. 1½ dl)
½ dl vand
1½ tsk æbleeddike

Ristning: Ca. 10 min. ved 175°

Pæreis: Kom pærer og vand i en gryde og kog pærerne ved svag varme og under låg ca. 15 min. - rør af og til. Kom pærer med saft i en blender og blend ved hurtigste hastighed i ca. 20 sek., eller til puréen er jævn. Rør sukker og majsstivelse sammen i en gryde og tilsæt timian og pærepuré. Kog blandingen ved jævn varme og under omrøring i ca. 3 min. - det kan sprøjte. Afkøl blandingen og vend den sammen med æbleeddike og yoghurt. Hæld blandingen i en form (ca. 2 liter) og dæk den med alufolie. Frys isen i mindst 8 timer. Rør i den 3-4 gange under indfrysningen. Tag isen ud af fryseren og stil den i køleskabet ca. 1½ time før serveringen.

Nøddeslør: Rist hasselnødderne i en bradepande midt i ovnen. Gnid nødderne i et viskestykke, så de fleste skaller falder af. Læg hasselnøddekernerne i 8 portioner - med god afstand - på et stykke bagepapir. Bring sukker og vand i kog i en tykbundet gryde og tilsæt eddike. Kog blandingen ved jævn varme ca. 7 min., eller til den er lysegul - rør ikke i blandingen. Lav en sukkertest: Dyp en træske i koldt vand, dernæst i karamel og igen i koldt vand. Karamellen skal "knække". Tag gryden af varmen og lad den stå i ca. 1½ min. Dyp en gaffel i karamellen, træk hurtigt tynde tråde over hver portion nødder og lad det stivne. Gem de små "karamelperler".

Ved serveringen: Anret pæreisen i kugler i portionsglas. Læg et nøddeslør ved hver portion, pynt med "karamelperler" og server straks.

Tips: Nøddesløret kan laves dagen før og opbevares i en kagedåse - læg bagepapir mellem de enkelte slør. Isen kan også laves med 800 g pærer fra dåse. Pærerne skal ikke koges inden blendning. Hvis man laver ½ portion is, kan den laves i en ismaskine.

RABARBERSUPPE
med hindbær Dessert til 4

Tips: Sar - en gammel dansk krydderurt - kan erstattes af timian. I stedet for kvark kan man bruge cremefraiche - skal ikke tilsættes mælk.

Rabarbersuppe
1 dl vand
250 g florsukker (ca. 4¾ dl)
1 kg rabarber i mindre stykker
150 g rensede friske hindbær
1 tsk finthakkede friske sarblade

"Creme"
150 g Karolines Køkken kvark 1%
1 spsk mælk
1 spsk florsukker
¼ tsk stødt ingefær

Tuilles
3 spsk florsukker
3 spsk hvedemel
1 sammenpisket æggehvide (ca. 1½ spsk)
25 g smør - smeltet

Pynt: Kviste af frisk sar
Bagetid: Ca. 14 min. ved 150°

Rabarbersuppe: Rør vand og florsukker sammen i en gryde. Tilsæt rabarberne og bring det i kog. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 4 min., eller til rabarberne er møre - undlad at røre. Hæld rabarberne til afdrypning i en sigte over en skål. Mål saften og tilsæt evt. vand, til der er ca. 6 dl i alt. Kom hindbær og sar i rabarbersuppen og stil den tildækket i køleskabet i ca. 2 timer. Stil evt. rabarbersuppen i fryseren i ca. 15 min., så den bliver iskold.

"Creme": Rør imens kvark, mælk, florsukker og ingefær sammen i en skål. Stil "cremen" tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Tuilles: Pisk florsukker, hvedemel og æggehvider sammen i en skål. Pisk det smeltede smør i. Fordel dejen i 16 lange "streger" (ca. 2 x 10 cm) på en plade med bagepapir. Bag de tynde tuilles øverst i ovnen.

Frysning: Egnet - uden "creme".

ÆBLEKAGE
med kardemomme 1 kage - 12 stykker

125 g blødt smør
150 g sukker (ca. 1¾ dl)
2 æg
6 grønne kardemommekapsler - frøene herfra
175 g hvedemel (ca. 3 dl)
1½ tsk bagepulver
1¼ dl mælk
3 syrlige æbler, fx jonagored (ca. 300 g)

Æblelåg
75 g blødt smør
85 g sukker (ca. 1 dl)
50 g grofthakkede valnøddekerner
2 syrlige æbler, fx jonagored (ca. 200 g)

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200° og derefter 15 min. ved 250°

Pisk smør og sukker sammen, til det smuldrer. Pisk æggene i ét ad gangen. Pisk blandingen, til den bliver let og luftig. Knus kardemommefrøene - evt. i en morter. Bland mel og bagepulver sammen. Vend det (drysset gennem en sigte) i smørblandingen, skiftevis med de knuste kardemommefrø og mælk. Skræl æblerne, skær dem i kvarte og fjern blomst, stilk og kernehus. Skær æblerne i mindre stykker og vend dem i dejen. Beklæd en bradepande (ca. 6 x 22 x 30 cm) med bagepapir og fordel dejen heri. Bag kagen midt i ovnen i ca. 20 min. Tag kagen ud og skru op for ovnen - 250°.

Æblelåg: Rør imens smør og sukker sammen og tilsæt de hakkede valnødder. Riv æblerne groft (med skræl). Læg de revne æbler som et låg over kagen og fordel nøddeblandingen i små portioner ovenpå. Bag æblekagen de sidste ca. 15 min. - stadig midt i ovnen.

Tip: Den lune æblekage smager dejligt alene, men også sammen med iskold cremefraiche.

Frysning: Egnet.

KRYDREDE SMÅKAGER Ca. 80 stk.

100 g blødt smør
100 g sukker (ca. 1¼ dl)
1 æggeblomme (ca. 1 spsk)
5 sorte peberkorn
¾ tsk korianderfrø
75 g hvedemel (ca. 1¼ dl)
4 spsk kartoffelmel
1 tsk fintrevet appelsinskal

Bagetid: 5-7 min. ved 200°

Pisk smør og sukker sammen, til blandingen er blød og cremet. Pisk æggeblommen i. Knus peberkorn og korianderfrø - evt. i en morter. Bland mel og kartoffelmel sammen og vend det (drysset gennem en sigte) i dejen sammen med peberblanding og appelsinskal. Kom den bløde dej i en kraftig sprøjtepose - med en stor stjernetylle. Klem dejen ud i ca. 4 cm lange stykker på plader med bagepapir. Bag kagerne øverst i ovnen, til de er let gyldne i kanten.

Tips: Hvis dejen er hård og svær at klemme ud, så prøv en større tylle. Man kan også fordele små portioner dej (a ca. 1 tsk) på bagepapiret og smøre dejen ud til flade kager (ca. 5 cm i diameter). Bag kagerne 3-4 min. De krydrede småkager kan gemmes i en kagedåse i ca. 14 dage.

Frysning: Egnet.

BLOMMETRIFLI
med nøddedrys Dessert til 4

Fromage
2 blade husblas
2 dl ymer
3 spsk florsukker
½ dl kirsebærlikør, fx peter heering
1½ dl Karolines Køkken piskefløde

Kompot
400 g blommer uden sten, fx opal
50 g florsukker (ca. 1 dl)

Nøddedrys
25 g smør
50 g rasp (ca. 1 dl)
50 g hakkede hasselnøddekerner
3 spsk florsukker

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°

Fromage: Læg husblas i blød i ca. 10 min. Rør ymer og florsukker sammen i en skål. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i en skål i vandbad. Afkøl husblasen med kirsebærlikør og hæld den i ymerblandingen under omrøring. Pisk fløden til et let skum og vend det i fromagen. Stil blandingen tildækket i køleskabet i ca. 1¼ time, eller til man kan trække striber i overfladen.

Kompot: Skær imens blommerne i kvarte og læg dem i en bradepande (ca. 18 x 25 cm). Drys blommerne med florsukker og bag dem midt i ovnen. Lad dem køle af. Gem lidt til pynt.

Nøddedrys: Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt rasp, nødder og sukker. Rist blandingen ved jævn varme og under omrøring i ca. 4 min. Hæld nøddedrysset ud på et stykke bagepapir og lad drysset køle af.

Fordel kompot, nøddedrys og fromage i portionsglas eller -skåle. Stil dem tildækket i køleskabet i mindst 2 timer. Pynt med lidt blomme ved serveringen.

Tips: Hvis man anvender optøede, frosne blommer, skal der tilsættes ca. 2 spsk florsukker mere, og bagetiden skal være ca. ½ time. Desserten kan tilberedes dagen i forvejen - brug da kun 1 blad husblas.

BRØD OG OST

GÆSTEKOK THOMAS CASTBERG LARSEN

Thomas Castberg Larsen er uddannet kok fra Restaurant René i Århus og har senere slået sine folder på Restaurant Kommandanten i København, hos Camilla Munk Plum og for Rene Bolvig. Han arbejder i dag for Claus Meyer og driver derudover eget firma, der beskæftiger sig med opskriftsudvikling og foodstyling.

”Jeg bruger ofte oste fra små producenter. Tebstrup gedeosteri er en af dem. Der fremstilles både friske gedeoste i marinade - en skøn blid og blød ost! - og delikate faste skæreoste. Osteriet, der ligger syd for Skanderborg, er helt igennem økologisk og får sine råvarer fra ca. 300 geder. For få år siden kunne ostene kun købes ved stalddøren, men i dag er de tilgængelige i mange ostebutikker og supermarkeder.”

Thomas Castberg Larsen

Thomas Castberg Larsen har udviklet opskriften med gedeost - resten af opskrifterne i afsnittet er udviklet af Karolines Køkken.

GRATINERET GEDEOST

med terrine escabece Ostedessert til 4

Terrine, dagen før
1 rød peberfrugt (ca. 175 g)
2 meget modne tomater (ca. 150 g)
1 aflangt chalotteløg (ca. 75 g)
1 lille pillet fed hvidløg
4 spsk jomfruolivenolie
4 spsk Meyers balsamiske blommeeddike
¼ tsk knuste korianderfrø
1 timiankvist - bladene plukket af grenene (ca. 1 tsk)
saften af 1 limefrugt (ca. 2 tsk)
1 tsk muscovadosukker
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
3 blade husblas

4 skiver meget mørkt rugbrød
2 stykker Tebstrup gedeost - skæreost (a ca. 125 g)
100 g skyllet rucolasalat

Terrine, dagen før: Bag peberfrugten i ovnen ved 200° i ca. 25 minutter, tag den ud og kom den i en pose, der lukkes tæt. Lad den ligge i ca. 10 minutter, tag den derefter ud og flå skindet af. Skær peberfrugten i 4 stykker og rens dem for kerner. Skær dem i yderligere mindre stykker. Bring vand i kog i en gryde. Skær imens et lille kryds i toppen af tomaterne. Kom dem i det kogende vand i ca. 15 sek. Tag tomaterne op med en hulske. Træk skindet af og del tomaterne i både. Skrab kernerne ud med en teske. Skær tomatkødet i mindre stykker. Pil chalotteløget, skær det i tynde både og hak hvidløgsfeddet groft. Tag en stor skål, hvor det hele kan være i, og bland hvidløg, olivenolie, blommeeddike, korianderfrø, timian, limesaft og muscovadosukker, salt og peber. Rør, til sukkeret er opløst. Tilsæt tomatkød, chalotteløg og peberfrugt. Stil det til side og lad det trække et par timer. Tag en form (ca. ½ liter) og beklæd den med plastfolie på indersiden. Hæld grønsagsblandingen over i en sigte, så væden løber fra - gem væden. Udblød de 3 blade husblas i lidt koldt vand, knug vandet af og smelt husblasen over svag varme. Bland den derefter ned i væden. Læg peberfrugter, tomater og chalotteløg lagvis i formen, så den er flot, når man skærer en skive af den. Hæld lagen på, til den dækker, bank formen let mod bordet et par gange, så det hele falder på plads, og sæt den i køleskabet natten over.

Tænd ovnen på 150° og kom rugbrødsskiverne i. De skal riste, til de er godt sprøde på begge sider (20-30 min.). Del de 2 stykker ost i 8 lige store bidder. Tag rugbrødsskiverne ud og del dem i trekanter. Kom 1 bid ost på hver og stil dem ind i ovnen igen. Mens de står i ovnen 6-8 min., og osten smelter, tager man terrinen ud af køleskabet, vender den ud på et skærebræt og skærer den forsigtigt i 4 skiver. Tag den gratinerede ost ud af ovnen og anret 2 trekanter sammen med en skive terrine på hver tallerken. Top af med en ordentlig dusk rucolasalat.

Tips: En iskold ost smager ikke af ret meget, så tag osten ud af køleskabet 1-2 timer før serveringen. Den lagrede Danbo ost kan erstattes af en mild.

LØG- OG ÆBLEKOMPOT

Ostedessert til 6

5 zittauerløg i papirtynde halve ringe (ca. 250 g)
1½ tsk groft salt
1 liter kogende vand
7 hele nelliker
1½ spsk honning, fx lynghonning
1 spsk æbleeddike
1 uskrællet æble i meget tynde både, fx coxorange (ca. 100 g)

200 g Danablu ost 29% (50+)
250 g lagret Danbo ost 25% (45+)

Tilbehør: 300 g landbrød

Vend løg og salt sammen i en skål og stil det tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Hæld det kogende vand over løgene og lad dem stå i ca. 2 min. Kom løgene i en sigte og brus dem over med koldt vand. Lad løgene dryppe godt af. Knus en af nellikerne - evt. i en morter. Rør den knuste og de hele nelliker, honning og eddike sammen i en skål. Vend løg og æble i og stil kompotten tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag til.

Ved serveringen: Skær osten i pæne stykker og anret dem på tallerkener. Læg lidt løg- og æblekompot på hver tallerken. Server resten af kompotten i en skål ved siden af.

GROVE RUGBRØD

med surdej 2 brød

1. dag - surdej
5 g gær
1 dl lunt vand
1 dl tykmælk, ylette eller ymer
150 g groft rugmel (ca. 3 dl)
1 tsk groft salt

4. dag - grunddej
1 portion surdej
4 dl vand
1½ dl tykmælk, ylette eller ymer
2 spsk mørk sirup
3 spsk groft salt
500 g groft rugmel

500 g knækkede rugkerner
500 g knækkede hvedekerner
1 liter vand

5. dag - færdig dej
20 g gær
1 spsk vand
1 pilsnerøl (33 cl)
1 kg groft rugmel

Bagetid: Sæt rugbrødene i en kold ovn. Indstil på 200° og bag i ca. 2 timer

1. dag - surdej: Rør gæren ud i vandet og tilsæt de øvrige ingredienser. Kom surdejen i en høj, slank beholder (ca. 1 liter) og lad den stå tildækket ved stuetemperatur i ca. 3 døgn. Surdejen må ikke stå for koldt, så den i stedet for at syrne risikerer at mugne. Surdejen skal skifte farve til lys gylden.

4. dag - grunddej:
Kom surdejen (gem 1 tsk til kernerne) i en meget stor skål (ca. 5 liter). Rør vand, tykmælk, sirup, salt og rugmel i. Stil dejen tildækket på køkkenbordet i ca. 1 døgn.

Kom samtidig de to slags kerner i en skål sammen med den ene tsk surdej og hæld vandet over. Lad også denne blanding stå tildækket på køkkenbordet i ca. 1 døgn.

5. dag - færdig dej: Opløs gæren i vandet og rør blandingen i grunddejen sammen med øl, rugmel og de udblødte kerner. Rør dejen godt sammen. Tag 3 dl dej (ca. 275 g) fra til en ny surdej. Fordel resten af dejen i 2 smurte rugbrødsforme (a ca. 3 liter). Lad brødene hæve tildækket med fx plastfolie et lunt sted i ca. 3 timer. Bag rugbrødene nederst i ovnen - dæk dem med bagepapir efter ca. 1 time. Tag rugbrødene ud af formene og lad dem køle af på en bagerist.

Tips: Læg brødene i plastposer, mens de endnu er lune. Kom den nye surdej i fx et sylteglas og drys overfladen med ½ tsk groft salt. Stil surdejen tildækket i køleskabet.
Frysning: Egnet.

Tips: De ubagte soufflèer kan stå tildækkede i køleskabet i ca. 4 timer. Dejen kan bages som vandbakkelser. Fordel den i 6 portioner (a ca. 2 spsk) på en plade med bagepapir og bag i ca. 22 min. ved 175°.

OSTETALLERKEN

og små ostesoufflér Ostedessert til 6

Små ostesoufflér
½ dl vand
25 g smør
¼ tsk groft salt
3 spsk hvedemel
1 sammenpisket æg (ca. ½ dl)
50 g fintrevet mellemlagret Danbo ost 25% (45+)

Persilleolie
2 spsk olivenolie
2 spsk finthakket frisk persille

Radisesalat
50 g finthakkede radiser
3 spsk fintklippet frisk purløg

200 g mellemlagret Danbo ost 25% (45+)
¾ tsk havsalt, fx læsø sydesalt
200 g rygeost 10% (40+)
friskkværnet peber

Tilbehør: 150 g rugkiks eller flutes - og evt. lidt solbærsyltetøj til soufflérne
Bagetid: Ca. 25 min. ved 175°

Små ostesoufflér: Bring vand, smør og salt i kog i en tykbundet gryde. Kom mel i og rør dejen sammen - til den slipper gryde og ske. Lad dejen køle lidt af i en skål. Pisk ægget i lidt ad gangen. Vend osten i dejen og fordel den i 6 smurte ovnfaste forme (a ca. 1 dl). Bag soufflérne midt i ovnen. Åbn ikke ovndøren de første 20 min., da soufflérne let falder sammen.

Persilleolie: Rør olie og persille sammen.

Radisesalat: Vend radiser og purløg sammen.

Ved serveringen: Skær den gule ost i pæne stykker og anret dem på tallerkener. Dryp med persilleolie og drys med halvdelen af saltet. Anret rygeosten og drys den med peber. Vend resten af saltet i radisesalaten og læg en ske med salat på hver tallerken. Stil de nybagte ostesoufflér ved siden af og server straks. Soufflérne kan ikke vente.

SIGTEBRØD 2 brød

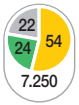
10 g smør
4 dl vand
¼ liter kærnemælk
25 g gær
1 spsk groft salt
1 tsk honning, fx lynghonning
½ tsk knuste fennikelfrø
ca. 925 g sigtemel eller sigtet speltmel

Pensling: Kaffe
Bagetid: Ca. ½ time ved 200°

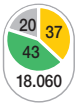
Smelt smørret i en gryde og tilsæt vand. Hæld blandingen i en skål og tilsæt kærnemælk. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævning et lunt sted i ca. 2 timer. Ælt dejen godt igennem på et meldrysset bord. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 2 stykker og læg dem i smurte franskbrødforme (a ca. 1½ liter). Tryk dejen ud, så den fylder formene. Lad brødene efterhæve tildækket i ca. ½ time. Pensl brødene og rids dem. Bag sigtebrødene midt i ovnen.

Tips: Sigteknolde - form dejen til 2 kugler og bag dem på en plade med bagepapir. Drys evt. med kommen efter pensling.
Frysning: Egnet - tøs op på køkkenbordet.

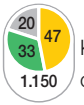
ALFABETISK INDHOLDSOVERSIGT



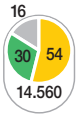
Bouillon med fiskesoufflélåg.....7



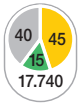
Hare, ovnstegt og kvædesyltede brombær.....25



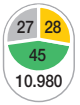
Kompot, løg- og æble- 44



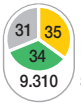
Rødtunger og tyk fløde med citronmelisse 11



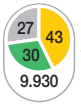
Bov, lamme- med kommen og 2 slags asparges.....20



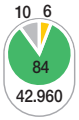
Hjerter, saltede svine- og ærtepuré 24



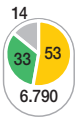
Mos, rodfrugt- og sprøde ostebrud.....30



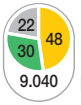
Salat med ærter, melon og spinat.....29



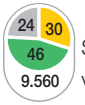
Brød, grove rug- med surdej 45



Hvede, hel med beurre blanc og havtaske.....14

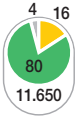


Mousse, kyllinge- på salat 21

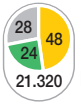


Salat, varm kartoffel-.....31

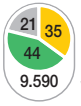
Brød, sigte- 47



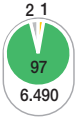
Is, pære- med timian og nøddeslør.....37



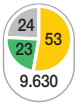
Nakkefilet, braiseret ..22



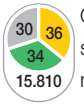
Salat, lun rødbede-...29



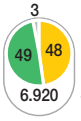
Chutney, sursød græskar- 32



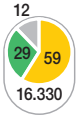
Jomfruhummerhaler og "tomatmayonnaise"...15



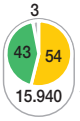
Okselårtunge, stegt og spidskål med dildfrø.....18



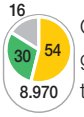
Småkager, krydrede..40



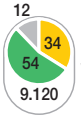
Duer, skov- med sellerisauce og bagte æbler.....23



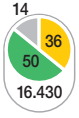
Kage, jordbær- med hyldeblomst- flødeskum 36



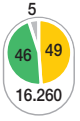
Ost, gratineret gede- med terrine escabece 43



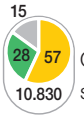
Suppe, kartoffel- og kartoffelspyd.....6



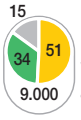
Dyreryg med kartoffelmedaljer 17



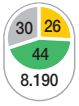
Kage, æble- med kardemomme.....39



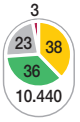
Ostetallerken og små ostesoufléer 47



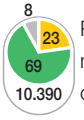
Suppe, kold asparges- med flan 5



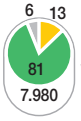
Fjæsing og sauterede tomater 10



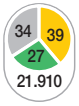
Kantarelragout.....33



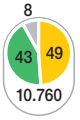
Pandekager, havre- med stikkelsbærkompot og ribssirup 35



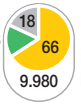
Suppe, rabarber- med hindbær.....38



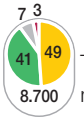
Hane, ung- med basilikumsmør 19



Kartoffelroulade 27



Rogn, 3 slags 12



Trifli, blomme- med nøddedrys.....40

ENERGICIRKLEN

Energicirklen viser, hvor mange procent af rettens energi der kommer fra:

- fedt
- kulhydrat
- protein
- alkohol

Desuden kan du se i det hvide felt, hvor stort rettens samlede energiindhold er, målt i kJ (kilojoule) - det tal er ikke delt op ”pr. person”.
Retternes energifordeling og -indhold er beregnet med det tilbehør, som står i opskriften. I beregningerne indgår renset og skrællet, men ikke tilberedt, tilbehør.
I retter, hvor mængden af alkohol (øl, vin eller lignende) er under ½ liter til 4 personer, og hvor retten er kogt i mindst 5 min., har vi ikke medtaget alkohol i energiberegningen.
Vi har anvendt kostberegningsprogrammet Dankost 3000 til energiberegningerne.

Spørgsmål om opskrifter, om mejeriprodukter og bestilling af kogebøger m.m.:
Tlf: 7015 0500 (Hverdage kl. 8-16)
www.arla.dk/forum

Se madplaner og flere opskrifter:
www.arla.dk/karoline