Zu Gast beim Zitrusgärtner

In Michael Cerons Bio-Gärtnerei in Kärnten wachsen über 300 Sorten Topfzitronen. Er verrät uns tolle Tipps und überraschende Rezepte.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. FOODSTYLING & AUSFÜHRUNG: NINA BECKER-GÖPNER. PRODUKTION & TEXT: KATI HOFACKER

Auch wenn Michael Ceron äußerst exotische Sorten züchtet: Unsere Rezepte funktionieren alle auch mit „normalen" Zitronen

UNSERE NEUE LIEBLINGS-PIZZA

Wer sagt, dass es immer Tomaten sein müssen? Mit nur wenigen Zutaten lässt sich eine leckere Zitronenpizza zaubern. Sorgt garantiert für Begeisterung – auch wenn Gäste zu Besuch sind

Sie heißen „Eureka“, „Bianchetto“ oder „Primofiori“. Und das sind nur jene Zitronensorten, die wir im Handel kaufen können. So richtig ins Schwärmen gerät Bio-Gärtner Michael Ceron jedoch, wenn er seine exotischen Sorten zeigt: die skurrile, mehrfingrige „Buddhas Hand“ oder die gigantische Maxima mit bis zu drei Kilo Gewicht. Im 16. Jahrhundert kamen Zitronen aus Italien zu uns. Damals eher als Prestigeobjekt in den Gewächshäusern der Reichen, später auch als Küchenzutat. Als sie im 17. Jahrhundert als Heilmittel gegen Skorbut bekannt wurden, war ihr Siegeszug nicht mehr aufzuhalten. Und so entstand hier in Österreich mit 4000 qm einer der größten Zitrusgärten schlechthin: Michael Cerons Mix aus botanischem Garten, Bio-Feinkostladen und Zitrusbaumgärtnerei.

Glückliche Bäume

Cerons Bäumchen stehen im Tontopf, mit Lavagestein und einer speziellen Bio-Zitruserde. „Zitrusbäume lieben Luft, Wind und Wetter. Draußen oder im Überwinterungsquartier sollte stets der luftigste Standort gewählt werden. Das verscheucht Insekten.“ Wer noch tiefer in die Materie einsteigen möchte, besucht einen der Workshops oder Führungen im Zitrusgarten am Faaker See. Dieser ist sowieso immer eine Reise wert.

ZITRONENPAPST Michael Ceron wird oft auch als „Zitrus-Doktor“ zu kränkelnden Zitrusbäumchen gerufen

Zitronenpizza

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR CIRCA 2 BLECHE

Hefeteig: 500 g Mehl Typ 00 (ersatzweise 405), ein gehäufter TL Trockenhefe, 300 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, 1 TL Olivenöl

Belag: 2 unbehandelte Zitronen, 1 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl

1 Mehl und Hefe in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät mit dem Knethaken miteinander vermengen. Erst Wasser, dann Salz unter Rühren auf niedrigster Stufe hinzufügen, alles auf höchster Stufe so lange rühren, bis der Teig sich vom Schüsselboden löst und gleichmäßig glatt ist.
2 Eine große Schüssel mit Olivenöl auspinseln, Teig hineinlegen und mindestens 2 Stunden gehen lassen (am besten mindestens 12 Stunden im Kühlschrank).
3 Ofen auf 250 Grad vorheizen.
4 Zitronen in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Teig in 2 Stücke teilen, in Rechtecke auswalken.
5 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Schmand nach Belieben bestreichen, salzen, pfeffern.
6 Jeden Fladen mit Zitronenscheiben belegen, sie dürfen nicht überlappen. Etwa 12 Minuten auf der untersten Schiene backen. Falls die Zitronenscheiben zu dunkel werden, die Fladen mit Alufolie abdecken.
7 Frühlingszwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden. Fladen aus dem Ofen nehmen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen, je einen EL Öl darüberträufeln, in Stücke portionieren, servieren.
Zubereitungszeit: circa 15 Minuten, Gehzeit: circa 2 bis 12 Stunden
Backzeit: circa 12 Minuten

Zitronensaibling

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Goldhirse, Salz, 1 Zweig Petersilie, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, 2 unbehandelte Zitronen, 2 Tomaten, 3 EL Olivenöl, 800 g regionale Lachsforellen-Filets mit Haut, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 3 EL Semmelbrösel, 2 Zweige Petersilie

1 Goldhirse nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Wasser abschütten. Petersilie hacken. Hirse im Topf mit Petersilie, Zitronensaft und Pfeffer vermengen, zugedeckt warm stellen.
2 Zitronen und Tomaten waschen, gut abtrocknen. Zitronen in hauchdünne, Tomaten in fingerdicke Scheiben schneiden.
3 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl sanft erhitzen, Zitronenscheiben nacheinander kurz anbraten, ebenso mit den Tomaten verfahren. Dann zur Seite stellen.
4 Ofen auf 150 Grad vorheizen, 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fisch auf der Hautseite kross anbraten, umdrehen, andere Seite kurz anbraten.
5 Filets in eine Auflaufform legen, mit Tomaten- und Zitronenscheiben belegen, für 10 Minuten in den Ofen geben.
6 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Petersilie hacken. Filets aus dem Ofen nehmen, Goldhirse auf 4 Teller verteilen, Filets daraufgeben und mit den Semmelbröseln und der Petersilie garnieren.
Zubereitungszeit: circa 30 Minuten

Hähnchenroulade mit Ofenkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
4 Hähnchenbrustfilets, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butterschmalz, 500 g junger Blattspinat, Schale einer Zitrone, 90 g Pinienkerne, 800 g Drillinge (kleine Kartoffeln), 3 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 Zweig Petersilie, Zitronenviertel zum Garnieren

1 Filets von Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen. Je waagerecht halbieren, nicht ganz durchschneiden, aufklappen, plattieren, salzen, pfeffern, abgedeckt kühl stellen.
2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln, in Butterschmalz nacheinander auf niedriger Flamme glasig dünsten. Blattspinat waschen, kurz abtropfen lassen und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch dünsten, bis er zusammengefallen ist. Zitronenschale fein hacken und zugeben.
3 Pinienkerne anrösten, einen Teelöffel übrig lassen, mit dem Stabmixer zu einer Creme verarbeiten.
4 Die Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen, den Blattspinat und die Füllung darauf verteilen. Aufrollen und mit kleinen Holzspießen feststecken oder mit Metzgergarn umwickeln.
5 In der Zwischenzeit Drillinge waschen und circa 20 Minuten in Wasser gar kochen.
6 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in der Schale anbraten, in eine Auflaufform geben. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
7 Je 2 EL Öl und Butter in der Kartoffel-Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf die Kartoffeln setzen und im Backofen circa 15 Minuten garen. Herausnehmen, mit den restlichen Pinienkernen und gehackter Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit Zitronenvierteln garnieren.

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten
Koch/Backzeit: circa 30 Minuten

Thunfisch-Kapern-Aufstrich mit Zitronenfilets

ZUTATEN FÜR CIRCA 8 KLEINE BROTSCHEIBEN
1 Dose Bio-Thunfisch im eigenen Saft, 200 g Frischkäse, 2 TL Kapern in Lake, 1 EL Mayonnaise, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Weißbrot

1 Fisch durch ein Sieb abschütten.
2 Mit Frischkäse, Kapern und Mayo geschmeidig verrühren.
3 Zitrone filetieren. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit in Stückchen geschnittenen Zitronenfilets garnieren. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten

Zucchinibrote mit Zitronenbutter

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR CIRCA 8 SCHEIBEN BROT
2 kleine Zucchini, 8 EL weiche Süßrahmbutter, ½ TL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 unbehandelte Zitrone, 8 dünne Scheiben Vollkornbrot

1 Zucchini waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
2 1 EL Butter und Olivenöl in der Grillpfanne leicht erhitzen, Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abfetten und abkühlen lassen, leicht salzen und pfeffern.
3 Restliche Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und mit der Butter vermengen.
4 Jede Brotscheibe entrinden, mit der Butter bestreichen und Zucchinischeiben darauflegen.

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten

SCHIMMELFREI

Schimmeln Ihnen auch öfter die Zitronen weg? Hier hilft es, frisch gepressten Zitronensaft in Eiswürfelbehältern und eine ganze Zitrone im Tiefkühlfach aufzubewahren. Die gefrorene Zitrone wird dann direkt ins Essen geraspelt, der Saft nach Bedarf hineingeschmolzen.

Süßsaurer Genuss

Tartelettes mit Zitronencreme

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 6 TARTELETTE-FÖRMCHEN ODER EINE TARTEFORM (JEWEILS MIT HERAUSNEHMBAREM BODEN)

Mürbeteig: 300 g Dinkelmehl, 200 g zimmerwarme Butter, 60 g Zucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 TL Wodka

Zitronencreme: 5 unbehandelte Zitronen, 5 Eier, 100 g Zucker, 125 g Butter

Außerdem: 12 hauchdünne Zitronenscheiben, 2 EL Zucker, weiche Butter für die Förmchen, Semmelbrösel zum Ausstreuen

1 Alle Mürbeteig-Zutaten mit dem Knethaken zur Teigkugel kneten, in Folie 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Mit einem Zestenreißer den Abrieb von 5 Zitronen in einen hohen Topf reiben. Die Zitronen halbieren und auspressen (ergibt circa 150 ml Zitronensaft).

3 Saft mit Abrieb aufkochen. Eier und Zucker in einer separaten Schüssel zur hellgelben Creme aufschlagen. Die Hälfte des gekochten Zitronensafts zur Eimasse zufügen, die andere Hälfte des Safts im Topf lassen. Die Eimasse hinzufügen und alles bei kleinster Stufe und unter ständigem Rühren stocken lassen.

4 Die Butter in Stückchen schneiden, mit dem Schneebesen unter die abgekühlte Masse rühren. Ofen auf 210 Grad vorheizen, die Zitronenscheiben mit Zucker bestreuen, auf dem Backofengitter für circa 8 Minuten karamellisieren, dann herausnehmen.

5 Förmchen buttern, mit Semmelbröseln leicht ausstreuen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Förmchen ausrollen, in die Förmchen legen und einen Rand hochziehen.

6 Einen Streifen zerknüllte Alufolie jeweils an die Ränder drücken, so fällt der Teig nicht zusammen. Teig auf Sicht circa 10 Minuten vorbacken.

7 Ofen auf 170 Grad herunterdrehen. Creme in die vorgebackenen Tartelettes füllen, glatt streichen und 15 Minuten fertig backen. Im ausgeschalteten Ofen noch 15 Minuten ruhen und in der Form auskühlen lassen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten, vorbacken: circa 10 Minuten, fertig backen: circa 15 Minuten, Zitronen karamellisieren: circa 8 Minuten

KONTAKT + INFO

Wer keinen Ausflug zum Zitrusgarten unternehmen kann, findet Tipps und Rezepte in Michael Cerons Buch.

Zitronen: Essbare Freude – Zitrusfrüchte pflanzen, ernten, genießen
Ampuls Verlag, 24,90 Euro

Der Zitrusgarten
Österreichs erste Bio-Zitrusgärtnerei
Geöffnet: montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr, samstag von 10 bis 16 Uhr, feiertags von 13 bis 17 Uhr.
Michael Ceron, Blumenweg 3, 9583 Faak am See
Tel. +43 (0) 6 64/5 40 33 21
www.zitrusgarten.com

Danke: Türkisfarbene Schale und Platte über eBay, Shop „Formschön", Serie FINCA

EINGELEGTE ZITRONEN

Zutaten: 5 Zitronen, 1 Packung Meersalz, auf Wunsch einige Lorbeerblätter

Zubereitung: Zitronen in Spalten schneiden, komplett mit Salz bedecken und in einem Einmachglas mindestens 3 Wochen lang stehen lassen.

▷ Weitere Infos finden Sie auf Seite 141

THEMA: SEHKRAFT*

ANZEIGE

Oma, wo ist deine *Brille?*

Als Mona pensioniert wurde, war es für sie von größter Bedeutung, ihr Leben weiter wie bisher zu leben – unter Volldampf. Sie weiß, dass eine gute Sehkraft während des Alterns ein wichtiger Faktor ist, um genau das zu erreichen. Jetzt hat Mona Blue Berry gefunden!

MONA BEKAM EINEN TIP

Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.

EINE LUSTIGE GESCHICHTE

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkel im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: "Oma, brauchst du keine Brille", fragte der 10-jährige. Nun wurde Mona klar, wie gut die Blue Berry Tabletten ihre Augen und Sehkraft unterstützen*!

DAS SCHWEDISCHE ORIGINALPRODUKT

Blue Berry wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von Vaccinium Myrtillus, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Nordeuropa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden. Blue Berry ist die einzige Blaubeertablette mit natürlichem Augentrost-Extrakt.

Deshalb ist Blue Berry so gut!

Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Studentenblumenblüten enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg natürliches Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. *Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei, Zink zur normalen kognitiven Funktion.

mit skandinavischen Wild-Blaubeeren

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach BLUE BERRY von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke:
60/ 120/ 240 Tabl.
(PZN 6328894/ 6328919/ 16887347)

FRAGEN?
www.newnordic.de
oder rufen Sie an:
Tel. 04101 696960

VERSANDKOSTENFREI
WWW.NEWNORDIC.DE