OPSKRIFTER TIL INSPIRATION

Udviklet af Kokken på Kanten & Aurion



Lidt om opskrifterne

Opskrifterne supplerer den smagekasse, som du og dit køkken har fået. Mange gange kan korn erstatte ingredienser, som du er vant til bruge i køkkenet, og korn giver nye smagsoplevelser og variation. Opskrifterne er nemme at gå til og er meget genkendelige.

I de fleste af opskrifterne er kornet skrevet ind som en allerede kogt ingrediens. Det er altid en god idé at have et beredskab af kogte korn, så du ikke skal tænke på iblødsætning og kogning den dag, du skal bruge kornet.

Følg anvisningerne for iblødsætning og kogning af kornene. Opbevar kornet på køl eller frys, så du altid har kogt korn klar til brug.



Kold kornotto med tre slags korn

Kornotto er forrygende som tilbehør eller som selvstændig ret serveret med godt brød. Opskriften er beregnet til 4 pers. eller til 10 pers. som del af en buffet.

Ingredienser:

- 25 g kuglehvede
- 25 g purpurhvede
- 250 g byg
- 100 g løg (1 mellemstort løg)
- 7 g hvidløg (2 fed)
- 100 g smør
- 60 g æbleeddike
- 1 l grøntsagsfond - eller kornfond fra Nocla (tilsat vand)
- 500 g overskudsgrønt
- 50 g olie
- 100 g Vesterhavsost eller anden hård ost
- Salt og peber (tilsmagning)
- 1-2 dl friskost eller creme fraiche 48%

Sådan gør du - dag 1:

- Læg byggen i blød i rigeligt vand i en skål. Bland kuglehvede og purpurhvede og læg det i blød sammen.

Sådan gør du - dag 2:

- Dræn alle tre slags korn.
- Kog purpurhvede og kuglehvede i rigeligt letsaltet vand til det er mørt - ca. 25-35 minutter.
- Dræn det og lad det dampe af.
- Pil løg og hvidløg og skær det i fine tern.



- Varm en pande op til middelvarme og kom smørret derpå. Lad smørret bruse op og tilsæt byg og løg. Sautér i 2 minutter.
- Kom æbleeddiken på og lad den koge væk. Spæd langsomt til med fond, indtil byggen er kogt hel mør.
- Rens og hak dit overskudsgrønt helt fint. Varm en pande op og rist det, til det er blevet gyldenbrunt.
- Riv osten.
- Vend overskudsgrønt, ost, kuglehvede og purpurhvede i den møre byg.
- Smag til med salt og peber.
- Lad retten køle af.
- Tilsæt friskost eller creme fraiche 48% og lad retten køle helt af, inden du anretter den i quinelles.

Velbekomme





Greenomole

I denne spread kan du spare på avocadoerne, fordi Greenwayærterne er så drøje og cremede. Opskriften er beregnet til 40 pers.

Ingredienser:

- ½ kg Greenwayærter
- 8 avocadoer
- ½ l græsk yoghurt
- 3 fed hvidløg
- 1-2 citroner, saft og skal
- ½ chili, renset for kerner (kan udelades)
- 2 spsk. flagesalt

Sådan gør du - dag 1:

- Kom Greenwayærterne i en skål og dæk med rigeligt vand. Lad dem stå til dagen efter.

Sådan gør du - dag 2:

- Kog ærterne møre i letsaltet vand i 30-40 minutter.
- Dræn dem og lad dem køle af. Du kan fremskynde processen ved at skylle dem under den kolde hane.
- Befri avocadoerne for skind og sten.
- Pil hvidløgsfeddene.
- Skyl citronerne og riv skallen. Pres saften i en skål.
- Kom Greenwayærter, avocadoer, hvidløgsfed, citronskal, citronsaft, chili og salt i en blender. Blend til en jævn og glat konsistens.
- Tilsæt eventuelt lidt olie eller vand for at hjælpe konsistensen på vej.
- Rør forsigtigt græsk yoghurt i og smag til.

Velbekomme



Kornesto

Kornesto er et ordspil på korn og pesto. Det er en delikat kornpesto, der anvendes på samme måde som almindelig pesto. Her er pinjekerner og nødder skiftet ud med korn, så du får fedt og fibre i stedet for både fedt fra olie og nødder.
Ca. 1,5-2 liters condibøtte.

Ingredienser:

- 3 bdt. basilikum
- 1 bdt. persille
- 3 fed hvidløg
- 1 liter god olie
- 200 g kogt purpurhvede
- 200 g kogt kuglehvede
- 200 g hård ost, gerne Vesterhavsost
- 5-10 g salt
- ½ dl kornfond (fx Nocla)
- ½ dl æbleeddike

Sådan gør du:

- Skyl krydderurterne og pil hvidløget.
- Varm en pande op til middelvarme med ½ dl af olien.
- Rist purpurhvede og kuglehvede til det er gyldent.
- Kom krydderurter, hvidløg, olie, korn, ost, kornfond og eddike i blenderen.
- Blend pestoen til grov eller jævn konsistens alt efter temperament og anvendelse. Kom pestoen i en condibøtte og opbevar den på køl indtil servering.

Velbekomme



Kornfekt på byg

Kornfekt er naturligvis konfekt. Det er perfekt som sødt tilbehør til en kop kaffe. Ca. 540 g.

Ingredienser:

- 250 g kogt byg
- 150 g ristede hasselnødder
- ½ stang vanilje, kornene deraf – alternativt 1 spsk. vaniljesukker
- 1 nip flagesalt
- 125 g flydende honning

Sådan gør du:

- Kom kornet i blenderen og blend til en grov konsistens.
- Kom nødderne i blenderen og blend dem sammen med kornet.
- Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud og kom dem i blenderen – eller tilsæt vaniljesukker.
- Tilsæt salt.
- Tilsæt den flydende honning, mens blenderen kører. Sørg for at skrabe massen ned fra kanterne, så du får en jævn konfektmasse.
- Brug kornfekten som den er, evt. dyppet i chokolade/drys, eller som erstatning for marcipan i en mazarintærte.

Velbekomme



Majmazariner med kornfekt og rabarber

Formidabel kageoplevelse med forårets syrlige rabarber og den lækreste kornfekt. Du skal bruge 12 runde portionsbageforme i metal, perforerede. (Alternativt kan du bage en stor tærte i en almindelig tærteform). Ca. 12 stk.

Opskriften er lang, men du kan sagtens erstatte chokoladecremen med en anden creme eller anvende andet fyld.

Mazarinmasse på kornfekt:

- 100 g kogt byg
- 100 g ristede hasselnødder
- 75 g flydende honning eller agavesirup
- 2 tsk. vaniljesukker eller ½ fintrevet tonkabønne
- 100 g smør
- 150 g rørsukker
- 2 æg

Sådan gør du:

- Kom kogt korn, ristede hasselnødder, vanilje og honning i en blender og blend det til en jævn masse.
- Tilsæt smør og sukker og blend igen.
- Når massen er jævn, tilsætter du æg og blender massen en sidste gang.
- Massen er nu klar til at fordele i mørdejsbundene. (Tip: Har du lidt for meget masse, kan det fryses og vendes i din næste kage).

Mørdej:

- 450 g mel
- 225 g smør
- 150 g flormelis
- 2 små æg (eller 1 str. xl)



Sådan gør du:

- Kom mel og flormelis i en skål. Skær smørret i små tern og nulr det ind i melblandingen. Arbejd hurtigt. En god og sprød mørdej skal ikke ældes for længe.
- Tilsæt æggene og rør dejen sammen med hænderne. Lad den hvile ½ time på køl.
- Drys bordet med lidt ekstra mel. Rul mørdejen så tyndt ud som muligt. Stik 12 cirkler ud, der passer til dine forme. (Tip: Er der for meget mørdej, kan det fryses).
- Beklæd formene med mørdejen. Sørg for, at kanterne er skarpe, så får du et flot resultat.
- Forbag mørdejsbundene i ovnen i 7-10 minutter ved 170° (ikke varmluft) til de er let gyldne. Tag dem ud og lad dem køle af i formene.
- Fyld mørdejsbundene med mazarinmasse og bag dem i ovnen i ca. 12-17 minutter ved 175° (ikke varmluft) til mazarinen er gylden og harmonisk på overfladen.
- Tag kagerne ud og lad dem køle helt af.

Rabarber:

- 6-8 ensartede, flotte røde rabarberstængler, gerne jordbær eller vinrabarber
- ½ dl rørsukker
- ½ dl koncentreret hyldebærsaft

Sådan gør du:

- Skyl og rens rabarberne. Skær dem i ens stykker - passende med det, du vil putte på dine kager. Læg dem sirligt i et ildfast fad.
- Dryp med hyldebærsaft og drys med rørsukkeret. Lad rabarberne trække i lagen i et par timer.
- Tænd ovnen på 140°. Sæt fadet i ovnen og bag rabarberne møre i en halv time. Lad dem køle helt af.



Hvid chokoladecreme:

- 3 dl. fløde
- 1 stang vanilje (alternativt vaniljesukker)
- 1 spsk. rørsukker
- 150 g hvid chokolade, hakket
- 1 nip flagesalt

Sådan gør du:

- Varm fløden op i en gryde.
- Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Rør kornene ud i sukkeret og kom det i gryden. (Tip: Hæld rom på vaniljestangen og gem den til næste gang, du har brug for vanilje).
- Tag den varme fløde af komfuret og kom den hvide chokolade i.
- Tilsæt et nip flagesalt og rør rundt til chokoladen er smeltet.
- Sæt blandingen på køl i minimum tre timer.

Karamelliseret byg:

Kan udelades, men smager forrygende!

- 200 g kogt hel byg
- ½ liter neutral olie til fritering
- 4 spsk. flydende honning
- 2 tsk. vaniljesukker



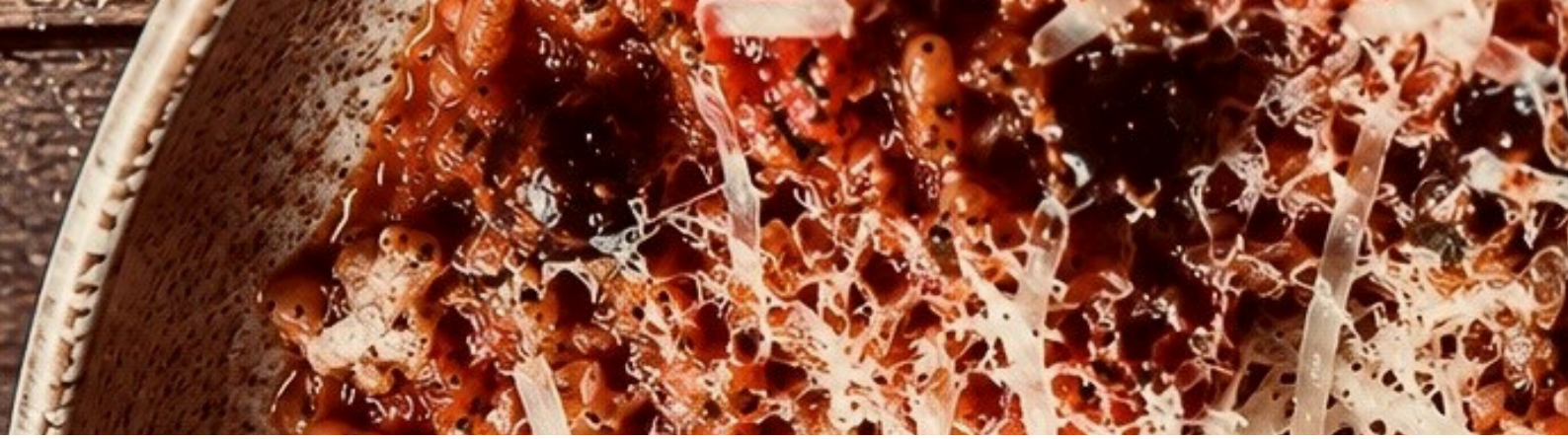
Sådan gør du:

- Fordel den kogte byg på et stykke bagepapir.
- Tør den helt tør i dehydrator (70°) eller ovn 70-80°. Hvis du tørrer i ovn, luk da dampen ud hvert tiende minut, så går det meget hurtigere.
- Varm olien op til 175-180°. Tjek om olien er varm nok ved at komme et par bygkorn i og se, om de popper. Når bygkornene popper med det samme, er olien varm nok. Fritér bygkornene.
- Lad dem køle af på fedtsugende papir.
- Fordel dem igen på bagepapir og dryp dem med flydende honning.
- Bag dem helt sprøde i ovnen ved 150° i ca. 15-20 minutter.
- Lad dem køle af og drys dem med vaniljesukker.

Så skal kagerne samles:

- Fordel kagerne på det fad, de skal serveres på.
- Pisk den hvide chokoladecreme luftig og kom den i en sprøjtepose.
- Top kagerne med hvid chokoladecreme, pynt med de bagte rabarber og drys med karamelliseret byg.
- Pynt kagerne med spiselige blomster.

Velbekomme



Kornbolo med Borrisrug

Kornboloen er oprindeligt en Puttanesca - det er en italiensk ret og serveres normalt med spaghetti.

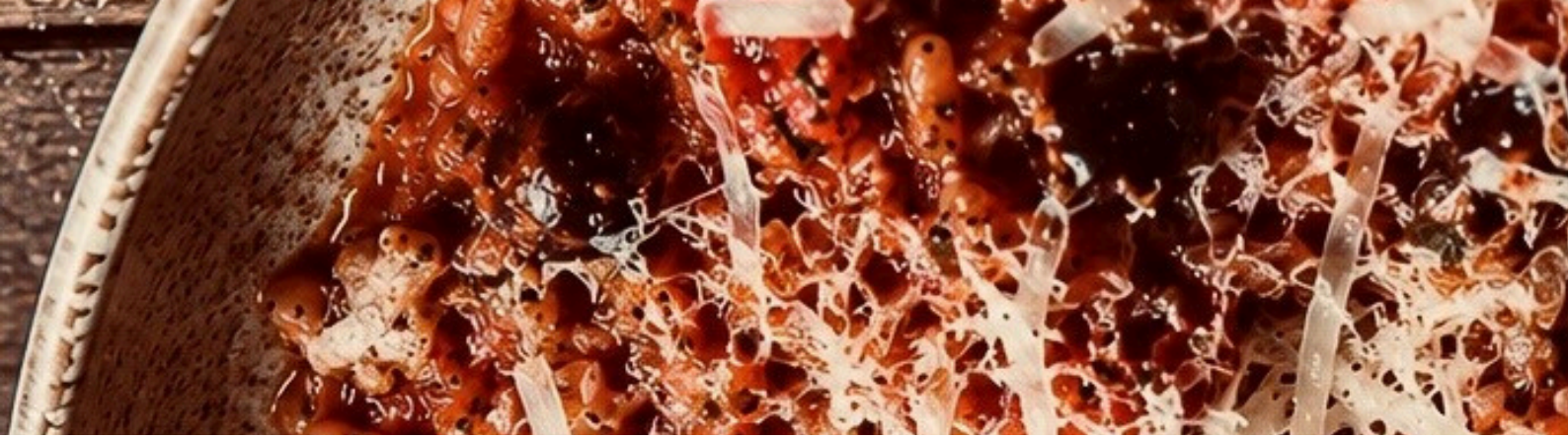
I virkeligheden betyder navnet "skøgens pasta". Ikke et særligt flatterende navn på denne virkelig fantastiske ret, men det skyldes nok, at retten er billig, og at pigen kunne nå at spise den mellem besøgene.

I dag laver vi boloen med den skønne, danske Borrisrug, der giver mæthed og masser af fibre til maven.

Opskriften er til ca. 40 personer a' 175 g som del af en buffet.

Ingredienser:

- 1 kg hel Borrisrug
- 20 fed hvidløg
- 2 røde chili, styrke efter smag og behag
- 1,5 kg løg
- ½ kg soltørrede tomater i olie
- 5 tsk. røget paprika
- 300 g udstenede oliven (gerne Kalamata)
- 3 dl kapers
- 2 dl ansjosfiletter
- 4 kg hakkede tomater
- 2 dl tomatpuré
- 4 citroner, saft og skal
- Olivenolie til stegning
- Flagesalt
- Friskkværnet peber
- Topping: Hård, revet ost (fx Vesterhavsost)



Sådan gør du - dag 1:

- Læg Borrisrug i blød i koldt vand natten over.

Sådan gør du - dag 2:

- Kog Borrisrugen mør i rigeligt letsaltet vand ca. 30-40 min.
- Pil hvidløgene og hak dem fint.
- Pil løgene og skær dem i fine tern.
- Flæk chilien, fjern frøene og hak dem fint.
- Hak de soltørrede tomater.
- Varm en pande op til middelhøj varme.
- Sautér hvidløg, chili, løg, soltørrede tomater og den røgede paprika i et par minutter.
- Hak oliven, kapers og ansjosfileter.
- Kom oliven, kapers, ansjosfileter, tomater og tomatpuré på panden og rør dem sammen med det, du har sauteret.
- Tilsæt saften og skallen fra citronen.
- Rør den kogte Borrisrug i, og lad det hele simre i 10-20 minutter, til det er kogt godt sammen. Tilsæt en anelse vand, hvis processen går for hurtigt. Retten skal lige have lov at udvikle smag.
- Smag til med flagesalt og peber og servér med revet ost.

Velbekomme



Korntacos med Livø Nøgenbyg, bacon, kål og svampe

I denne ret skal vi arbejde med, hvordan vi kan strække kødet.
Bacon har masser af smag. Det er ikke specielt sundt, men hold op det smager godt. Smagen er intens og kan derfor udnyttes til at give smag til andre komponenter, så vi kan nøjes med lidt, men godt. Det er godt for både sundhed og klima.

18 stk. tacos a' ca. 40 g.

Ingredienser til tacos:

- 400 g revet ost
- 200 g broccoli
- 100 g kogt Livø nøgenbyg
- 50 g kogt byg
- 2 spsk. groft mel
- 2 spsk. kornfond (gerne fra Nocla

Ingredienser til fyld:

- 1 pk. økologisk bacon
- 100 g kogt nøgenbyg
- ½ spidskål
- 250 g svampe
- 1 fed hvidløg
- 2 pastinakker
- Lidt olie til stegning
- Top med friskhakket koriander



Sådan gør du:

- Riv broccolien på et rivejern.
- Blend byg og nøgenbyg kort på en blender, så nøgenbyggen flækker let.
- Kom den revne broccoli i en skål sammen med de let blendede korn, den revne ost, mel og kornfond. Bland ingredienserne godt sammen.
- Placer blandingen i små cirkler på bagepapir. Bag tacos ved 175° i 10-12 minutter eller til de er gyldenbrune.
- Tag dem ud og lad dem hvile nogle sekunder, så de er til at løfte fra papiret med en spartel.
- Læg dem over kanten på en kondibøtte og lad dem køle af.

Fyldet:

- Fordel baconen på en kold pande.
- Varm panden op til middelvarme og lad baconen stege sprød lige så stille. Vend den undervejs.
- Tag baconen af panden og lad den dryppe af på fedtsugende papir.
- Skru lidt op for panden med baconfedtet og rist kornene i fedtet. Tag dem af panden og lad dem køle let af.
- Knus baconen og bland den med kornene.
- Skyl og snit spidskålen fint. Rens svampene og skær dem i tern. Pil hvidløget og hak det fint. Skræl (om nødvendigt) pastinakkerne og riv dem groft.
- Varm panden, som du før stegte bacon på, op til middelhøj varme: Tilsæt lidt olie og steg kål, svampe, pastinakker og hvidløg til det er gyldenbrunt. Smag til med flagesalt og friskkværnet peber.
- Skyl korianderen og hak den groft. Servér tacos med fyld og koriander i en skål ved siden af.

Velbekomme



Mortadella med byg

Mortadellapølsen er kendt og elsket, og her får du den i en vegansk version lavet på byg. Den er anderledes i strukturen - blødere - men har mange flere fibre. Den ligner en "rigtig" mortadellapølse, hvilket gør den nem at servere.

Ingredienser:

- 250 g kogt byg
- 200 g sojafløde
- 35 g ærtemiso
- 15 g rå rødbede
- 40 g rå gulerod
- 40 g gærflager
- 15 g citronsaft
- 5 g hvidløg
- 10 g groft salt
- 5 g røget paprika
- 5 g tørret oregano
- 25 g soltørrede tomater (kan udelades)
- 25 g oliven (kan udelades)
- 200 g vand
- 22 g agar agar

Sådan gør du:

- Kom kogt byg, sojafløde, ærtemiso, rødbede, gulerod, gærflager, citronsaft, hvidløg, salt og krydderier i en blender.
- Blend det hele til en ensartet masse.
- Hak soltørrede tomater og oliven fint og vend dem i massen.
- Kog vand og agar agar op i en gryde.
- Tilsæt massen fra blenderen og kog det op i 2 minutter.
- Fordel massen i høje glas og stil på køl til den størkner.
- Lirk pølsen ud af glasset, pak i film, så er den klar.
- Pølsen skæres bedst med en ostehøvl med streng.

Velbekomme



GIV OS ET RING ELLER SEND EN MAIL

Vi håber, at du og dine kolleger i køkkenerne er blevet inspireret til at arbejde videre med korn og bælgfrugter i jeres madlavning.

På aurion.dk finder du flere opskrifter til food service.

Har du spørgsmål til opskrifterne, til råvarene eller andet, så står vi klar til at hjælpe.

Kontakt os:

Liselotte Andersen
Kokken på Kanten
Mail: kontakt@kokkenpaakanten.com
Tlf. 5091 1818

Hanne Thøgersen
Salgschef Aurion A/S
Mail: ht@aurion.dk
Tlf. 2340 5773

Læs mere om Aurion A/S på aurion.dk