

sæson

KARSE OG RAMSLØG I SÆSON FRA FEBRUAR TIL APRIL



TO URTER, DER BRINGER FORÅRET MED SIG

Karse er smagen af forår og smørrebrød, selvom den faktisk kan vokse i vindueskarmen hele året rundt. Det er sådan vi kender den bedst – som nyspirede kimblade på hvide stængler. Den vokser hurtigt frem, hvis bare der er rigelig fugtighed og varme under væksten. Lader du karse vokse uhæmmet kan den blive 30-50 cm høj og sætte små hvide blomster i klaser – og dyrker du den i jord, bliver smagen kraftigere og farven mørk grøn.

I køkkenet kan du gøre brug af karsens skarpe senneps- og peberrodsnoter til at pifte de kolde frokostretter op. Tro følgesvend til æggeretterne, silden og rygeost. Lækker i surmælksdressinger, på smørrebrød og i sandwich. Den mister sin aroma hvis den får varme, så brug den altid rå. Karse kan hverken tørres, fryses eller konserveres. Det er en her-og-nu-urt.

Ramsløg kan omvendt lidt af det hele hvad angår tilberedning – og du kan spise både blade, stængler, blomst og i princippet også løget, selvom det betyder færre ramsløg året efter. Rå er smagen skarp og du må være opmærksom, for at den ikke bliver for dominerende. Får den varme, bliver den straks mere sød og mild med ærtenoter. Den kan fermenteres, tørres og pulveriseres, lynsteges, blendes og give smag til både olie, smør og

pesto. Blomsterne er smukke, dekorative og knopperne er især gode syltet som kapers, der kan holde sig op til et år. Opbevar bladene med et let fugtigt klæde i en lukket box på køl – så de holder sig flot i en uges tid. Blomsterne holder sig blot 2-4 dage på køl.

BONUSGEVINSTER

Krydderurters store aromarigdom pirrer sanserne og skaber mæthedsfølelse. Ernæringsmæssigt kan urter derfor være med til at sænke energiindtaget, samtidig med at maden smagmæssigt beriges.

Tidligere brugte vi meget bevidst urterne til medicinsk behandling og fik dermed også de ernæringsmæssige gevinster

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

PASTINAKMADDER MED RAMSLØGSMAYO, SPRØDT LØGDRYS OG KARSE



10 madder

1 kg pastinak, skrubbet, uden top og bund
50 g ramsløg
1,5 dl smagsneutral olie
½ æg
10 g sennep
10 g eddike
3 g salt
2 g friskkværnet sort peber

300 g løg, pillet
5 g salt
Lidt mel
Smagsneutral olie til stegning
10 skiver godt rugbrød, gerne hjemmebagt
30 g smør
20 g karse

Bag pastinakerne ved 160 grader i ca 30 minutter, til de er møre. Afkøl tildækket, gerne til dagen efter.

Kom ramsløg og olie i en blender og blend det i flere minutter til det er en fuldstændig glat masse. Kom olien igennem en sigte, så eventuelle tråde sigtes fra. Den grønne olie kan sagtens laves flere dage i forvejen og holder sig godt på frost, så den kan tages frem efter behov. Kom æg, sennep, eddike og salt i en foodprocessor. Kør det hele ved høj hastighed og tilsæt den grønne olie i en tynd stråle til mayonnaisen har en god, tyk konsistens. Smag til med friskkværnet sort peber.

Skær løg i ringe og drys med lidt salt. Lad løgene stå nogle minutter og dup dem derefter tørre med papir. Vend løgene i en smule mel og steg dem sprøde i olie. Steg ved relativ lav temperatur, så bliver løgene mere sprøde uden at brænde. Læg på fedtsugende papir.

Smør lidt smør på rugbrødet. Skær pastinakerne i skiver og anret på brødet. Top op med mayonnaise, sprøde løg og masser af frisk karse. Slut af med et vred friskkværnet sort peber.

Denne mad er god helt alene eller sammen med en god kryddersild.