

## Sonnenblumenkerne-Ghackets und Hörnli

Geröstete Sonnenblumenkernen, selbst gesammelte Brennnesseln und Bärlauch: Dieses lokale Ghackets mit Hörnli vom Restaurant Rechberg hast du so noch nie probiert.

500g Hörnli von Slow Grow  
500g Sonnenblumenkerne (z.B von Bio Farm)  
100g Butter (z.B. von Sennerei Bachtel)  
300g Zwiebeln (z.B. von Slow Grow)  
50g Knoblauch (Gut Rheinau)  
100g Bärlauch im Wald selber sammeln  
100g Brennnesseln im Wald selber sammeln  
2-3 dl Weisswein (Completer Schwarzenbach Meilen)  
Salz

800 g Apfel Topaz Gut Rheinau  
100 g Butter (z.B. von Sennerei Bachtel)  
200 g Verjus Schwarzenbach  
Optional Zürcher Stadthonig

150g Käse (Holderbäsler Sennerei Bachtel)

Die Sonnenblumenkerne für ca. 15 Minuten bei 176 Grad im Ofen rösten bis sie golden sind. Bülle und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden, in zerlassener Anke bei mittlerer Hitze langsam dünsten bis sie fast zerfallen und ihre Süsse entfalten.

Die Brennnesseln und den Bärlauch waschen, vom Stiel zupfen, fein hacken und mit den Bülle für 5 Minuten mitdünsten.

Die Sonnenblumenkerne grob hacken und ebenfalls zu den Bülle geben, nach kurzem Umrühren mit Weisswein ablöschen und aufkochen lassen.

Die ganze Masse für ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschliessend mit Salz abschmecken.

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden, ca. 4x4 cm.

Gemeinsam mit dem Verjus und Butter zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen bis die Äpfel mehr oder weniger zerfallen. Wichtig ist, dass immer wieder umgerührt wird und evt. ein Schluck Wasser hinzugefügt wird, um ein Anbrennen zu verhindern. Etwas ansetzen dürfen die Äpfel jedoch, da dies den Geschmack positiv beeinflusst. Sobald die Äpfel zerfallen sind, kann man sie zur Seite stellen und eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Hörnli im siedenden Salzwasser für ca. 8 Minuten kochen, so dass sie noch etwas Biss haben, anschliessend abgiessen.

Die noch heissen Hörnli in einem Suppenteller anrichten und mit dem Sonnenblumen-Gehackten überdecken. Das Apfelmus kann separat genossen werden oder ebenfalls darüber verteilt werden.

Holderbäse grob raffeln und zum Schluss über das angerichtete Essen streuen.

Als Garnitur können ganze Brennnessel- und Bärlauchblätter im Öl heiss angebraten werden und möglichst ganz auf das fertige Ghackte verteilt werden.