

# SmagDjursland <sup>om</sup> Sommeren





### **Om SmagDjursland**

*SmagDjursland er et brandingprojekt, der har til formål at markedsføre fødevarer produceret eller forarbejdet på Djursland, samt at styrke innovation og nicheproduktion for specialfødevarervirksomheder på Djursland. SmagDjursland har samlet producenter og restauranter på Djursland på hjemmesiden [www.smagdjursland.dk](http://www.smagdjursland.dk). På hjemmesiden kan man få et nemt og hurtigt overblik over fødevarer, producenter og restauranter, der er*

*med i SmagDjursland. SmagDjursland afholder hvert år et arrangement, hvor producenterne fremviser deres råvarer. Følg med på hjemmesiden i forhold til datoer og andre arrangementer med SmagDjursland. Projektet er organiseret af Djurslands Landboforening og udviklingen er støttet økonomisk af LAG-Djursland samt Norddjurs Kommune og Syddjurs Kommune.*



[Leverandør til bedr

## Om SmagDjursland om Sommeren

SmagDjursland om Sommeren er et sommerprojekt for SmagDjursland, som har til formål at øge synligheden og tilgængeligheden af lokale råvarer på Djursland.

Der er lavet 6 opskrifter, som tager dig rundt på hele Djursland og giver dig smagen af Djursland om Sommeren. Hovedingredienserne i opskrifterne er dyrket eller opdrættet her på Djursland. Djursland er beriget med et stort udvalg af lokale råvarer.

Gå ind på hjemmesiden

[www.smagdjursland.dk](http://www.smagdjursland.dk) og se hvilke forhandlere der er nær dig. Til udviklingen af disse opskrifter er der brugt følgende producenter og råvarer:

- Fisken er fra Møllefisk, Bønnerup.
- Grøntsager, hindbær og blommer fra Højbjerg Gartneri og Gårdbutik, Grenaa
- Oksen er Skotsk Højlands Kvæg fra Mosgaard Highland Cattle, Ramten, Ørum Djurs
- Gedeprodukterne er fra Stenalt Gods, Ørsted
- Øllet er fra Ebeltoft Gårdbryggeri. Her er brugt Brown Ale.
- Honning fra Sørensen Biavl, Kolind
- Brødet er lavet på basis af mel fra Holmgaard i Agri, Knebel

Som noget særligt på Djursland er der flere producenter, der opdrætter og sælger gedekød, gedepålæg og pølse samt mejeriprodukter lavet på gedemælk. Ged er ikke kun et alternativ til de mere traditionelle kødvalg, men gedekød har nogle unikke ernæringsmæssige egenskaber. Det er fedtfattigt og har et højt jernindhold, desuden indeholder det helt ned til 5 mg. kolesterol pr. 100 g kød, mens lam og svin typisk ligger på hhv. 52 mg og 66 mg. Gedekød har en god vandbindingsevne, derfor svinder det meget lidt under stegning.

De 6 opskrifter tager os ikke blot rundt på Djursland, men her er også eksperimenteret med at få surt og sødt til at give retterne en velsmagende balance, frem for det traditionelle danske fløde- og smørkøkken. Til sidst runder vi af med to desserter, hvor der ikke er tænkt på kalorietælling, for skal det være, så lad det være ;-) )

Held og lykke med opskrifterne,  
Louise Rasmussen



re smagsoplevelser]

# Stegt makrel

med fintsnittet sensommer grønt

4 personer

## Stegt makrel

2 stk. makrel, hele  
2 dl vårhvede mel fra Holmgaard  
1 tsk. salt  
½ tsk. frisk kværnet peber

## Marinade til grøntsagerne

2 spsk. hvidvinseddike  
1 spsk. rørsukker  
1 spsk. olie  
Salt og peber

## Fintsnittet syrligt sommergrønt

½ stk. rødløg  
1 stk. agurk  
150 g blomkål

Pil løg og skær det i meget tynde skiver. Skær agurken i tynde strimler af 4 cm længde.

Skær blomkålen i meget tynde skiver (brug evt. et mandolinjern). Bland marinaden til grøntsagerne og vend grøntsagerne i marinaden og lad det stå og trække i minimum 30 min.

Imens ordnes makrellerne. Makrellerne fileteres og benene fjernes. Snit 4 ridser i hver af fileternes skindside.

Bland vårhvedemelet med salt og peber. Vend da fileterne i melet.

Når grøntsagerne har marineret, skal makrelfileterne steges.

Forvarm en pande så den er godt varm. Kom fileterne på med skindsiden nedaf. Steg på skindsiden i 3 min og vend den da og steg i ca. 1 min eller til den er færdig på den anden side.

Anret da grøntsagerne og makrellen på en tallerken.



Pr. Person:  
Energi 1417 kJ  
Protein 18 g  
Kulhydrat 16 g  
Fedt 24 g

# Frisk gedeost

## med honningbagte blommer

4 personer

2 stk. blommer  
1 stk. gedefrøskost fra Stenalt  
1 tsk. neutral olie  
200 g hovedsalat  
1 tsk. honning  
4 skiver tyndt skåret flutes

1 tsk. olie  
Salt og peber.

**Honningsirup**  
2 spsk. honning  
2 spsk. hvidvinseddike

### Marinade til blommerne

1 spsk. honning  
1 spsk. eddike

Blommerne deles i 6 og stenen tages ud. Vendes i honning og bages i ovnen ved 150 grader i 15 min. Marinaden til blommerne blandes sammen. Vend blommerne i marinaden og lad dem trække i køleskabet til de er kolde.

Ved anretning læg salaten i midten og smør friskgedeosten på de sprøde afkølede fluteskiver. Læg 3 stykker blommer ved siden af og pynt med marinaden og honningsiruppen på tallerkenen.

Honning og hvidvinseddike koges op til det bobler lad det simme i ca. 30 sek. Tages af blusset og køles ned.

Flutes pensles med olie og bages i ovnen ved 175 grader til de er sprøde – ca. 7 min. Skyl hovedsalaten og riv det i passende stykker.



Pr. Person:  
Energi 543 kJ  
Protein 4,2 g  
Kulhydrat 15 g  
Fedt 6,0 g

# Skindstegt torsk

## med spidskålssalat og blomkålspure

Hertil frisk marinerede hindbær og nyopgravede kartofler fra Høbjerg

4 personer

4 stk. torskefilet med skind á 150-200 gram stykket

½ tsk. frisk estragon  
1 tsk. olie  
salt og peber

### Spidskålssalat

400 g spidskål  
1 stor håndfuld groft salt  
1 spsk. olie  
1 håndfuld frisk dild  
peber

### Frisk marinerede hindbær

60 g hindbær  
1 tsk. rørsukker  
1 tsk. hvidvinseddike  
Salt og peber

### Blomkålspure

1 lille blomkål  
½ bouillonterning

### Kartofler

1 kg. nyopgravede kartofler

Skyld hindbærrene og vend dem sammen med rørsukker og hvidvinseddike, drys med salt og peber. Lad det trække mens resten tilberedes.

Rengør spidskålen og snit det i fine tynde strimler. Kom det snittede spidskål i et dørslag og gnid det med groft salt. Lad spidskålen stå til det begynder at dryppe med vand (ca. 30 min.). Derefter skyldes salten ud under vand.

Dryp spidskålen godt af. Vend spidskålen sammen med dild, olie og peber.

Kog blomkål i vand – så det dækker – og tilsæt bouillonterningen. Blomkålen koges til det er mørt. Vandet hældes fra og blomkålen blendes

sammen med olie og estragon, inden det smages til med salt og peber.

Varm en pande godt op og kom torsken på panden med skindsiden ned af. Steg den ca. 6 min. på skindsiden og ca. 4 på den anden side. Skru ned for varmen når fisken vendes. Stegetiden afhænger meget af tykkelse på fisken. Krydderes med salt og peber.

Pr. Person:  
Energi 2225 kJ  
Protein 45 g  
Kulhydrat 54 g  
Fedt 16 g

# Rulle af oksespidsbryst

## med gede chorizo og tomatsauce

Hertil majssalsa og nyopgravede kartofler fra Højbjerg

4 personer

### Oksesullerle

Ca. 720 g skotsk højlandskvæg spidsbryst  
1 stk. gedefriskost fra Stenalt  
1 bdt. frisk Timian  
Salt og peber  
Olie til stegning

### Saucen

5 stk. store solmodne tomater  
1 stk. stort løg eller 2 små løg  
1 l fond (bouillon kan bruges)  
80 g gede chorizo fra Stenalt  
Salt og peber

### Majssalsa

4 stk. sukkermajs  
10 g hakket persille  
20 g fint hakket rødløg  
1 stk. tomat  
1 spsk. olie  
salt og peber

### Kartofler

1 kg. nyopgravede kartofler

Majsene bages i ovnen ved 175 grader i 1 time. Derefter skæres majs-kornene af stokken og kommes i en skål. Tomaten deles i 4 både og kærnerne fjernes. Hak derefter tomaten fint. Alle ingredienserne blandes og smages til med salt og peber.

Kartoflerne klargøres og koges i ca. 20 min. alt efter størrelse. Tilpas kogningen af kartoflerne så de er færdige sammen med kødet.

Afpuds spidsbrystet, fjern hinder og lignende. Lav 8 skiver af ca. 80 g omkring 1 cm tykke. Bank derefter stykkerne ud. Drys dem med salt og peber. Smør 1 tsk. gedefriskost på alle stykkerne. Drys derefter frisk timian på. Resten af timianen gemmes og bruges i saucen. Rul derefter kødstykkerne sammen til små ruller. Rullerne bindes med bomuldssnor eller lukkes med kødnåle.

Varm gryden op med lidt olie i bunden, kødet svitset af på alle sider og tages op af gryden. Tomaterne deles i både og løget hakkes. Svits tomater og løg af i gryden til løgene er klare. Kom derefter fonden i gryden sammen med kødet, resten af timianen, samt en skefuld gedefriskost. Lad retten simre i ca. 50 min. eller til kødet er mørt. Derefter tages kødet op og saucen koges ned i yderligere 10 min. Blend derefter saucen og kom den tilbage i gryden. Skær nogle passende skiver af gede chorizo. Kog saucen op med gede chorizo og rullerne til det hele er varmt. Smag til med salt og peber.

Der kan evt. suppleres med let dampede broccoli eller bønner alt efter smag og behag.

Pr. Person:  
Energi 4102 kJ  
Protein 55 g  
Kulhydrat 80 g  
Fedt 52 g

# Pandekage med øl-is

Ca. 8 personer

## Øl-is

1 stk. Brown ale fra Ebeltoft Gårdbryggeri  
5 spsk. rørsukker  
4 stk. æggeblommer, pasteuriserede  
4 spsk. flormelis  
3 tsk. vaniljesukker  
½ l. piskefløde

## Pandekager

200 g hvedemel  
1 spsk. sukker  
3 tsk. vaniljesukker  
3 stk. æg  
4 dl mælk  
1 knivspids salt

Øl-isen laves dagen før den skal bruges.

Øllen koges ned til 1/4 del, rørsukkeret kommes i og det koges ca. 1 min mere. Ølsiruppen køles helt ned inden brug.

Pisk æggeblommer, vanilje og flormelis godt.

Bland den afkølede ølsirup i æggemassen og vend det sammen. Pisk fløden til en let skum og vend den forsigtigt i. Kom isen i en fryseegnet form og frys den mindst 6 timer ved -18°. Rør i isen et par gange i løbet af den første time.

## Pandekager

Hæld først mælken i en skål bland derefter mel, vaniljesukker og salt i og pisk det sammen til en lind masse. Kom derefter et æg i af gangen og pisk godt.

Varm en pande op og steg pandekagerne.

Pandekagerne kan forberedes inden brug og genopvarmes lige inden servering.



Pr. Person:  
Energi 1899 kJ  
Protein 8,8 g  
Kulhydrat 42 g  
Fedt 28 g

# Hindbærkage

Ca. 10 stk.

200 g friske hindbær  
75 g smør  
2 ½ dl hvedemel  
2 dl sukker  
3 stk. æg  
2 tsk. vaniljesukker

Smelt smøret og lad det køle af til det er fingerlunt. Rør æg, sukker, vaniljesukker, hvedemel og det smeltede smør sammen – pisk ikke.

Fordel dejen i 10 små kageforme. Fordel hindbærene på de 10 kager.

Bag kagerne i en forvarmet ovn ved 175 grader i ca. 15 min.

Hertil serveres enten vaniljeis eller creme fraiche rørt op med vaniljesukker.



Pr. Person:	
Energi	990 kJ
Protein	4,5 g
Kulhydrat	28 g
Fedt	12 g

# Koldthævet Flutes

3 stk.

370 g vårhvedemel fra Holmgaard

370 g hvedemel

½ l iskoldt vand

15 g gær

3 tsk. salt

Hæld det meste af melet i en skål. Hæld det absolut iskolde vand over og ælt det 8-10 minutter. Brug røremaskine eller håndmikser, men stop mikseren et par gange, den har bedst af at arbejde få minutter ad gangen. Dejen arbejdes godt igennem. Kom mere mel i lidt efter lidt.

Gæren smuldrer, kommer i og æltes, til den ikke kan ses. Drys saltet i og ælt endnu 2 minutter. Dæk fadet med plastfilm og sæt det i køleskabet 5-6 timer.

Dejen tages forsigtigt ud på et melet bord. Ælt ikke, men skub dejen til et rektangulært stykke. Del den med en spatel i 3 længder – forsigtigt så luften ikke presses ud.

Læg brødene på plade med bagepapir, sno dem en gang, så flyder de ikke ud på pladen. Drys mel over og lad dem hæve lunt til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter. Dæk pladen med en omvendt bradepande.

Skær 3 skrånit i hvert flütes med en skarp kniv eller et barberblad. Sættes på næstnederste rille i forvarmet ovn ved 174 grader i 8 minutter. Derefter dæmpes varmen til 200 grader og bagningen fortsætter ca. 20 minutter.



## **Tak til:**

*Møllefisk, Bønnerup.  
Højbjerg Gartneri og Gårdbutik, Grenaa  
Mosgaard Highland Cattle, Ramten, Ørum Djurs  
Stenalt Gods, Ørsted  
Ebeltoft Gårdbryggeri, Hyldested skovgårde, Ebeltoft  
Sørens Biavl, Kolind  
Holmgaard i Agri, Knebel  
Hilding Hvid, Den blå kutter, Bønnerup  
Mercatus Reklamebureau A/S  
Fotograf Morten Pedersen*

*Denne folder er lavet af Kok og Stud. Prof. Bach. i ernæring og sundhed  
Louise Rasmusen i samarbejde med SmagDjursland.*



**[leverandør til bedre smagsoplevelser]**

**[vi tør se kunderne i øjnene]**

**[vi værner om kvaliteten,  
vores fælles miljø og dyrevelfærd]**

**[vi er stolte af vores enestående  
natur og produkter]**



Find de lokale SmagDjursland partnere på:

**[www.smagdjursland.dk](http://www.smagdjursland.dk)**