

Madliv København

Madfest København 2026

Opskrifter





Menu

Madfest 2026

Snacks

Simit, tyrkiske sesam brød / Solæg syltet med rødbede og gurkemeje, safran mayo med confiterede hvidløg

Hele syltede grøntsager i patentglas, gulerødder med dildfrø

Agurkedrik med estragon og fennikel i små glas

Forret

Sprød mast kartoffel med rødløg, dild, syrnede fløde, løvstikkepuré og Nori tang

Hovedret

Helbagt blomkål med sauce på gammelkna. Toppet med rugkerner og bitre salater

Alverdens beder, saltet yoghurt og solbær zaatar. Serveres med kobberlinser, persille og confiteret citron

Råkost på grønne kål med pære, søde løg og jordskokke-rosiner, toppet med pistacie dukkah / Focaccia i poser

Dessert

Karamelliseret æggecreme, vaniljefløde, syltede figer og valnødder

Drik

Iste med sommerens tørrede blomster og æble

Opskrift / 8 personer

Iste med tørrede blomster, citron og æble

Essens

1150 g vand
210 g sukker, hvid
75 g brun farin
1,5 stk. udhulede citron
0,75 stk. udhulet appelsin
5 g camille blomst
8 g hyldeblomst
2 g lavendel
15 g hibiscus
23 g rosenblomstvand
75 g citronsaft
23 g æbleeddike

Til at fortynde med

580 g æblemost
1500 g vand

Kom vand, hvidt og brunt sukker i en gryde sammen med udhulede citrusskræller og kog det 2-3 minutter. Sluk for varmen og tilsæt camille, hyld, hibiscus blomster og lad det trække til næste dag, køl teen ned.

Når teen er kold, tilsæt lidt rosenblomstvand, citronsaft og æbleeddike.

Ved servering hæld teen på karaffer med isterninger og tilsæt en blanding af æblemost og vand.



Opskrift / 6-8 stk.

Simit brød

20 g gær
3 dl. koldt vand
475 g hvedemel
1 tsk. salt

Pensling

1 dl. druesirup (pekmez)
½ dl. vand
1 dl. soya
150 g ristede sesam

Opløs gær i vand. Rør mel og salt i.

Ælt dejen glat og smidig. Brug gerne i en røremaskine i 10-15 minutter.

Dæk dejen med et rent viskestykke og lad den hæve til dobbelt størrelse i ca. 1 times tid.

Når dejen er hævet, så del den i 12 lige store stykker. Rul dem i lange pølser ca. 30 cm lange. Sno dem sammen to og to, så du har 6 stk. og form dem til en simit.

Pisk sirup, vand og soya sammen med et piskeris i en dyb tallerken. Fyld sesam i en dyb tallerken. Dyp de ubagte simit i sirup og derefter i sesam. Læg dem på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve i ca. 30 minutter.

Bages i en forvarmet ovn på 230 grader i ca. 15 minutter til de er gyldne og gennembagte.

Opskrift / 8 personer

Solæg med rødbede

180 ml vand
150 ml æbleeddike
50 g sukker
10 g salt
2 g fennikelfrø
2 stk. laurbærblad
2 g peberkorn
½ dl rødbede saft
4 æg

Kom de tørrede krydderier i bunden af en gryde og rist let, til de dufter.

Tilsæt vand, eddike, sukker, salt og kog til en syltelage, det tager ca. 2 minutter.

Lad lagen køle ned til stuetemperatur og tilsæt rødbedesaft.
Kog æggene smilende, ca. 7 minutter i kogende vand.

Køl dem ned i koldt vand, pil dem og lad dem trække til næste dag i rødbede-syltelagen på køl.

Obs. det er også muligt at erstatte rød-bedelagen med lagen fra dine syltede rødbeder, hvis du gemmer den.

Opskrift / 8 personer

Solæg med gurkemeje og chili

180 ml vand
150 ml æbleeddike
50 g sukker
10 g salt
6 g friskrevet
gurkemejerod
2 g korianderfrø
2 g peberkorn
1 stk. rød chili
4 æg

Kom de tørre krydderier i bunden af en gryde og rist dem let til de dufter.

Tilsæt vand, eddike, sukker, salt, revet gurkemejerod og kog til en syltelage, det tager ca. 2 minutter.

Lad lagen køle ned til stuetemperatur.

Kog æggene smilende, ca. 7 minutter i kogende vand.

Køl dem ned i koldt vand, pil dem og lad dem trække til næste dag i gurkemejerods-syltelagen på køl.

Obs. det er også muligt at erstatte lagen med lagen fra syltede grøntsager, blot tilsat gurkemeje, hvis du husker at gemme den.

Opskrift / 8 personer

Safran mayo

8 stk. hvidløgsfed
6 dl neutral olie
0,5 g safran
2 spsk. æbleeddike
1 spsk. vand
4 stk. æggeblommer
salt
2 tsk. dijon sennep

Kom pillede hvidløgsfed i en ovnfast beholder og dæk med ca. 1/3 af olien, gem resten.

Confiter dem i ovnen ved 180 C i 25-30 minutter indtil de er gyldne og gennembagte.

Lad det hele køle ned inden det anvendes. Kom safran, eddike og lidt vand i en lille kasserolle og varm det op så det simrer i ca. 1 minut til en essens, køl det ned.

Kom hvidløgsfeddene i en blender (og gem olien) sammen med safranessensen, æggeblommer.

Tilsæt lidt salt og dijon og blend det til i 1 minut til en ensartet masse.

Tilsæt den afkølede olie fra confiteringen stille og roligt og derpå resten af olien, så massen tykner til en lind mayo.

Smag evt. til med mere eddike og salt.

Opskrift / 8 personer

Hele syltede gulerødder i patentglas, med dildfrø

7 g dildfrø
1 dl æblecidereddike
2 dl vand
50 g sukker
12 g salt
350 g gulerødder, hele
og halverede

Find en lille gryde frem og rist dildfrøene på den tørre bund ved middel varme, indtil de begynder at dufte, det tager ca. 2 minutter.

Hæld eddike, vand, sukker og en smule salt i gryden sammen med frøene og lad det koge op og simre i 2 minutter.

Skræl gulerødderne, lad bund og top være på, og skær gulerødderne i kvarte og halve på langs.

Kom den varme lage over gulerødderne.

Kom dem på en bøtte og lad det marinere i lagen indtil brug. Det kan holde sig i op til 3 uger på køl.

Opskrift / 8 personer

Grøn shot af agurk, fennikel, peberrod, citron

150 g agurkejuice
150 g fennikeljuice
9-10 g peberrodsjuice
23-25 g citronsaft
1 drej sort peber

Bland alle juicerne sammen og smag til med sort peber.

Juster evt. smagen med citron og peberrodsjuicen.

Serveres iskold i små shot glas

Sprød mast kartoffel med rødløg, dild, syrnet fløde, løvstikkepuré og Nori tang

8 stk. kartofler 60 mm
0,6 dl. rapsolie
Salt og peber

Topping

15 g gule sennepsfrø
0,5 dl. æbleeddike
0,5 dl sukker
½ tsk. estragon
1 løg
1 stk. rødløg
15 g dild

Creme

50 g babyspinat
50 g løvstikke
5 g citronskal
1 fed hvidløg
3 dl neutral olie
150 g creme fraiche 38 %
Salt

Friteret Nori tang

1 ark Nori tang
Olie til fritering
Salt til drys

Kartoffel

Tænd ovnen på 200 C og kom kartoflerne på en bageplade med bagepapir. Bag kartoflerne hele med skræl på i 45-60 minutter, indtil de er helt møre, brug en spids kniv til at mærke om de er bløde indeni.

Lad kartoflerne køle en smule af og brug så håndfladen til at trykke kartofflen flad, så den mases, men ikke går helt fra hinanden. Drys med en rundhåndet mængde olie og krydder med salt og peber. Bag kartoflerne videre i ovnen indtil de er gyldne med sprøde kanter, i ca. 20-25 minutter.

Topping

Kog sennepsfrøene op i koldt vand og kasser vandet. Gentag processen 5 gange så kornene er dobbelt i størrelse og har mindre bitterhed.

Kog en syltelage af æbleeddike og sukker, estragon og løg og stil den til afkøling. Læg de kolde sennepsfrø i eddikelagen.

Hak løget fint og snit dilden, bland alle 3 ingredienser sammen til et drys til anretningen.

Creme

Blancher spinaten kort i kogende vand og dræn den helt fri for vand. Snit spinat og løvstikke igennem med en kniv inden det blendes til en puré med olie, revet citronskal og hvidløg. Smag til med salt. Kom creme fraiche på en sprøjtepose.

Nori tang Frit

Skil Nori arkene fra hinanden, så de slipper. Riv dem i små passende stykker. Varm neutral olie op til 180 C og friter strimlerne kort, det tager ca. 20-30 sekunder. Fisk dem op af olien og læg dem på fedtsugende papir.

Servering

Anret kartoflerne på et fad, toppet med en 5-kronet "dut" af creme fraiche, lav en lille fordybning med en varm teske i midten og læg en lille teske løvstikkepuré i fordybningen. Drys til sidst med en spiseske fuld topping og en smule Nori frit på toppen.

Helbagt blomkål med sauce på gammelknas, purløgssolie. Toppet med rugkerner, bitre salater med yderblade

1 stk. mellemstor blomkål
Rapsolie
Salt og peber
60 g rugkerner, kogte

Sauce

3/4 dl alkoholfri
mad-hvidvin
1 ½ dl grøntsagsbouillon
1 ½ dl fløde
Salt og peber
100 g gammelknas
Smag til med citronsaft
fra en halv citron

Salat topping

20 g blomkålsyderblade
35 g bitre blade
(mælkebøtte, endive,
cikorie salat)

Skær bunden fra blomkålshovedet, men lad den inderste krans af blade sidde på. Kasser de groveste af yderbladene og gem de fineste til topping.

Kom hovederne i et ovnfast fad, pensel eller dys dem med en god sjat neutral olie og drys med lidt salt. Rist dem i ovnen ved 200 C i 60 -80 minutter indtil det er ristet, har fået farve og er mørt.

Hæld hvidvinen i en kasserolle og kog det lidt ind i 1 minut. Kom fond og fløde i gryden, krydder med salt og peber og kog det en smule ind, det tager ca. 3-4 minutter, pas på at det ikke koger over.

Når saucen er lidt kogt ind, sluk for varmen og tilsæt revet ost. Pisk igennem så osten opløses i saucen og den skummer, du kan med fordel bruge en stavblender, smag til med citronsaft inden servering. Kog rugkernerne helt møre i letsaltet vand i ca. 30-40 minutter, og skyl kernerne.

Citrondressing

½ citron, saften
3 spsk. olivenolie
1 lille fed hvidløg
1 tsk. revet citronskal
Salt

Blancher yderbladene fra blomkålen i 5-10 sekunder i kogende vand, og slå koldt vand på. Snit yderblade i strimler og vend dem med bitre blade, de kogte rugkerner og halvdelen af citrondressing og lidt salt.

Servering

Anret blomkålshovedet i en dyb tallerken eller skål. Fordel resten af citrondressing ovenpå og den varme, skummende sauce, top med den bitre salatblanding ovenpå.

Alverdens beder, Labneh og solbær zaatar. Toppet med kobberlinser med persille og confiteret citron

Labneh

3 dl græsk yoghurt, 10 %
1 tsk. salt

Solbær zaatar

3 spsk. sesamfrø, ristede
1 spsk. sumak
4 spsk. frysetørret solbær
1 spsk. tørret timian
2 spsk. tørrede
rosenblade

Confiteret citron og hvidløg

Skallen fra 1 presset
citron
1 tsk. salt
½ chili
5 fed hvidløg
¼ dl. olivenolie
Vand til kogning

Labneh

Rør yoghurten med salt, kom det i en sigte og sæt det på køl til dræning, gerne natten over eller i min. 4 timer.

Solbær Zaatar

Rist sesamfrø gyldne på en tør pande. Bland sesamfrø med sumak og knuste tørrede solbær, nogle må gerne være knust groft. Tilsæt tørret timian, til en tør krydderblanding.

Confiteret citron og hvidløg

Kom citronerne i en gryde med vand og kog til de er delvist møre under låg, ca. 20-30. Tilsæt olivenolie, chili og hvidløgsfed, og lad det koge med i yderligere 30 min. til det hele er mørt. Blend citroner, chili og hvidløg til en glat puré, spæd til med lagen fra kogningen.

Dressing

Pisk alle ingredienserne til dressing sammen til en homogen dressing. Smag til med salt.

Dressing med confiteret citron

40 g puré af confiteret citron og hvidløg
1 tsk. salt
35 g æbleeddike
35 g olivenolie

Beder

150 g rødbeder, kogte
150 g bolsjebeder, kogte
150 g gule beder, kogte
65g tørrede kobberlinser
20 g bedetoppe
8 g bredbladet persille
30 g friske solbær
Lidt olivenolie

Bede topping

Kog bederne hele i letsaltet vand indtil de er helt møre, det afhænger af størrelsen. Køl bederne ned og smut dem, opbevar de mørke beder for sig, da de smitter af. Skær dem i mundrette stykker og mariner med halvdelen af dressing og lidt salt.

Kog linserne til de er møre i letsaltet vand, ca. 18-20 minutter. Sigt vandet fra og køl ned.

Smag linserne til med den sidste halvdel af dressing og vend dem med plukket persille og groft snittede bede toppe.

Servering

Ved anretning, kom 3 gode spiseskefulde labneh på en tallerken/rundt fad, smør det ud i en cirkel, drys med lidt solbær zaatar og fordel de marinerede beder ovenpå. Fordel linsetoppingen ovenpå sammen med friske solbær, lidt olivenolie og et drys solbær zaatar.

Råkost på grønne kål med pære, søde løg og jordskokkerosiner

Løg og jordskokke- rosiner

400 g jordskokker med
skræl
rapsolie
Salt og peber
2 stk. løg
Lidt æbleeddike

Råkost

Skal og saft af 1/4
appelsin
Skal og saft af en 1/2 citron
1 tsk. honning
1 tsk. dijon
1 spsk. æbleeddike
2 spsk. rapsolie
2 spsk. olivenolie
1 pære, i tynde skiver
75 g grønkål
75 g palmekål

Jordskokker

Skyld jordskokkerne og gnuv dem let i rent
vand, behold skrællen på. Fordel dem på
en bageplade med bagepapir, vend dem
med en smule olie, salt og peber og bag
dem i ovnen ved 200 C indtil de er møre,
ca. 25-30 minutter.

Tag pladen ud af ovnen, og køl en smule
af. Brug fingrene til at mase jordskokkerne
så de bliver flade, men ikke går helt fra
hinanden. Drys med lidt ekstra olie og bag
videre indtil de er gyldne og karamellise-
rede i kanterne, ca. 18-20 minutter.

Lad dem køle en smule og riv dem i
mindre stykker. Bag videre ved 175 C i 8-10
minutter, indtil de har fået en ristet og
karamelfarvet skorpe hele vejen rundt.

Løg

Pil løgene, lad gerne toppen og det meste
af bunden blive på, og halver dem på
langs. Steg dem ved middel til lav varme
på en pande med lidt olie, med skære-
fladen nedad så de bliver mørkebrune
og karamelliserede. Det tager ca. 6-8
minutter.

Pistacie – Dukkah

20 g pistacienødder
1 spsk. blå birkes
1/2 spsk. korianderfrø
1 tsk. grønne fennikelfrø
1/2 tsk. sort peber

Vend dem om og steg videre på den
anden side, så løget er akkurat gennem-
tilberedt. Tag det af panden, drys med salt
og peber og en lille smule æbleeddike.

Dukkah

Rist pistacienødderne kort på en tør
pande, de skal bare være let ristede og
bevare sin grønne farve. Rist birkes på en
tør pande ved middel varme i 1-2 minutter
og sæt til side.

Rist korianderfrø, fennikelfrø og peberkorn
på en tør pande i 1-2 minutter og sæt til
side.

Brug en kaffekværn eller morter til at fin-
dele halvdelen af de blå birkes og pistacier
sammen med de ristede krydderier. Kom
det i en skål sammen med resten af de
hele blå birkes, og de sidste pistacienød-
der, hakket groft med en kniv.

Råkost

Riv skallen af appelsinen/citrusfrugt fint og
pres saften, pisk det sammen i en skål med

æbleeddike, dijon sennep og honning og krydder med salt og peber. Til sidst piskes olien i til en homogen masse, så dressingen tykner en lille smule.

Snit pære i tynde skiver på langs og vend dem i halvdelen af dressingen, så de ikke bliver brune.

Snit grønkål og palmekål i tynde strimler af ca. ½ cm. Husk at du kan bruge den øverste halvdel af stilken, og kasser den sidste halvdel, der er mere hård og sej. Kom den sidste del af dressingen i kålen sammen med lidt salt og brug hænderne til at massere marinaden ind i kålen, så den mørnes og falder lidt sammen.

Anretning

Ved servering vend kålen sammen med pærerne, læg det på et fad og fordel de bagte løg delt i skaller ovenpå, drys med jordskokkerosiner og dukkah på toppen.



Karameliseret æggecreme, vaniljefløde, syltede figner og valnødder

Æggecreme

75 g sukker
15 g sukker
3,5 dl. piskefløde
1,5 dl. sødmælk
190 g æggeblommer

Vaniljefløde

Kornene fra ½ stk.
vaniljestang
5 g rørsukker
200 g creme fraiche
38 %
7 g flormelis

Syltede figner

125 g tørrede figner
125 g friske figner
Vand til iblødsætning
125 g honning
13 g æbleeddike
1,5 dl. æblemost
1 dl. vand

Æggecreme

Karamelliser det meste af sukkeret (ca. 90 %) i en bredbundet gryde, og lun piskefløde og mælk i en anden gryde. Når sukkeret er karameliseret, tilsættes den lune flødeblanding og den sidste del af sukkeret. Lad det koge igennem, så karamellen opløses til en ensartet karamelfløde. Hæld karamelfløden over æggeblommerne i en skål, og tilbage i gryden. Leger æggeblandingen i gryden ved lav varme indtil den tykner let, og når en temperatur på ca. 82 grader.

Hæld æggeblandingen i en passende ildfast fad, dæk med film på toppen og bag den ved lav varme, 100 C i ca. 60-120 minutter indtil massen har sat sig til en tyk creme, bagetid afhænger meget af størrelsen på form den bliver bagt i - den skal føles som en budding/creme brulee når du ryster i bakken. Køl ned med låg på og kom den på en sprøjtepose inden servering.

Vaniljefløde

Flæk vaniljestangen og skrab frøene ud. Brug en kniv til at massere kornene ud i rørsukkeret. Kom vaniljesukkeret i en skål

Valnødder

80 g valnødder
30 g smør
1 spsk. honning
1 nip salt

sammen med creme fraiche 38 % og smag til med flormelis. Pisk det let så det tykner. Kom det på en sprøjtepose inden servering.

Syltede figner

Læg de tørre svesker i blød natten over, minimum 3 timer. Skær dem over i kvarte og pil stilken af. Del de friske figner i kvarte ligeså. Smelt honning i en gryde og lad det bruse op til det er let gyldent. Tilsæt begge slags figner og æbleeddike. Kog det lidt op inden der tilsættes æblemost og vand. Kog kompotten til fignerne er delvist udkogte. Der kan tilsættes ekstra vand undervejs, hvis blandingen koger for meget ind.

Valnødder

Smelt smør i en pande og lad det brune let. Tilsæt valnødder og honning og rist igennem. Drys med et nip salt til at understøtte valnøddesmag, de skal ikke smage af salt.

Servering

Server desserten portioneret i skåle. Placer en stor "dut" vaniljefløde i en sprøjtepose i bunden af portionsgalssæt, sæt 2 "dutter" af karamelcremen ved siden af og en stor spiseskefuld syltet frugt med sirup ovenpå. Drys med grofthakkede valnødder.

