

Rezept zu Bayerns Gartenküche Linda Kaindls Vorspeise: Gemüsechips mit Kräuterdip



Zutaten:

Gemüsechips

- 1 rote Beete
- 1 - 2 Möhren
- 1 - 2 Kartoffeln
- 950 ml Kokosöl/-fett

Kräuterdip:

- 250 g Frischkäse
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Prise Knoblauchsatz
- Frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden, zum Beispiel mit einem Gemüseschäler. Das Kokosfett in einer hohen Pfanne heiß werden lassen. Die Gemüsechips in kleinen Mengen ca. 3 - 4 Minuten frittieren. Danach das Fett mit Küchenpapier abtupfen.

Den Frischkäse und den Joghurt verrühren. Mit Knoblauchsatz abschmecken. Die frischen Kräuter klein schneiden und unterheben. Anrichten und den Dip mit restlichen Kräutern bestreuen.

Zutaten H-Eis(s)tee:

- ½ EL Brombeerblätter
- ½ EL Himbeerblätter
- ½ EL Melisse
- ½ EL Pfefferminze
- 1 EL Zitronenverbene
- Evtl. 1 TL Xylit / Birkenzucker

Zubereitung:

Die getrockneten Blätter zu einem Tee aufbrühen. Nach Geschmack heiß oder kalt servieren. Ggf. etwas süßen. Ein paar frische Beeren hinzugeben. Je nach Wette als Eistee (ggf. mit Eiswürfeln) oder als „Heißtee“ servieren.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Linda Kaindls Hauptspeise: Gartenpizza mit Brennesseln und Tomatensalat



Zutaten:

Pizza:

- 1 kg Weizenmehl 1050
- 1 Messerspitze frische Hefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Salz

Tomatensoße:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Olivenöl
- 1 gelbe Rübe
- Sellerie nach Geschmack
- 400 g Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz
- Gewürze (z.B. Basilikum, Oregano)

Pizzabelag:

- Viele Brennnesseln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- Öl zum Andünsten
- 300 g Schafskäse

Tomatensalat:

- 500 g geschmackvolle Tomaten
- Macadamia Nussöl
- Aceto Balsamico Creme
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Am Vortag den **Teig** herstellen:

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Salz und Mehl vermengen. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Über Nacht an einem kühlen Ort gehen lassen.

Für die **Tomatensoße** die Zwiebel kleinschneiden und den Knoblauch kleinhacken. Die Zwiebelstücke und den Knoblauch im Öl andünsten. Die Gelbe Rüben (und ggf. den Sellerie) in kleinen Stücken dazu geben.

Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Das Tomatenmark und die Gewürze dazu geben und aufkochen lassen. Je nach Geschmack kann die Soße fein püriert werden.

Die Brennnesseln mit Handschuhen pflücken, waschen und Unreinheiten entfernen. Mit dem Nudelholz überrollen, damit sich die Brennhärchen anlegen. Anschließend die Blätter vom Stiel abzupfen.

Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden und in Öl glasig anbraten. Die Brennnesseln hinzugeben und andünsten.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Die Tomatensoße auf dem Teig verteilen. Die angedünsteten Brennnesseln und dann den zerkrümelten Käse darüber verteilen.

Die Pizza backen, bis der Boden kross ist (Backzeit je nach Ofen) und gleich servieren.

Für den **Salat** die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und mit einem Schuss Macadamia Nussöl und Balsamico Creme übergießen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Linda Kaindls Nachspeise: Veganer Nougattraum



Zutaten:

- 200 g dunkle Nougatschokolade (vegan)
- 400 g Seidentofu
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanillemark
- Ggf. Vanillinzucker nach Geschmack
- Frische Früchte zur Dekoration

Zubereitung:

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Das Vanillemark und das Salz unterrühren. Den Seidentofu zu einer cremigen Masse pürieren. Die geschmolzene Schokolade in den Seidentofu einrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. In Gläser füllen und kaltstellen. Mit frischen Früchten nach Geschmack garnieren und genießen.