

Folge 8: Kulinarische Schätze aus Mecklenburg

Rezepte von Kristin Brandt

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Buntres Gemüsesüppchen mit Meeresspaghetti und wilden Kräutern

Zutaten Gemüsesüppchen – ergibt ca. 1,5 Liter:

800 g reife Tomaten, einen kleinen Teil davon würfeln und für die Dekoration zurücklegen
2 Äpfel mit Schale
2 Paprika
1 Gurke oder Zucchini
1 Peperoni
1 Zwiebel
200 ml Cidre
100 ml Olivenöl
½ Zitrone mit Schale
kleines Stück Kurkuma, frisch
2 Stängel Maggikraut
1 Knoblauchzehe
½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)

Für den Salat:

Meeresspaghetti als Dekoration oder Suppeneinlage pro Person eine Handvoll Wildkräutersalat
1 Birne, gedörrt eine Handvoll essbare Blüten

Zubereitung: Alle Suppen-Zutaten nach und nach in einen Blender geben und step by step pürieren. Abschmecken und anrichten.

Die Meeresspaghetti mindestens 15 Minuten vor dem Servieren nach Packungsanweisung einweichen. Wildkräuter, essbare Blüten, gewürfelte Tomate und fein gewürfelte gedörrte Birne großzügig auf den Tellern anrichten und mit Meeresalgen garnieren.

Zutaten saftiges Rohkostbrot:

350 ml warmes Wasser
135 g Sonnenblumenkerne
90 g Leinsamen
65 g Mandeln
4 EL Flohsamen
3 EL Chiasamen
Möhrentrester (das sind Pressrückstände, die beim Möhren pressen anfallen) – so viel bis eine feste Brotmasse entsteht
jeweils 1 Teelöffel Salz und Kokosöl

Zubereitung: Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mahlen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Teig 2 Stunde quellen lassen. Dann formen und in grobe Scheiben schneiden und auf dem Backblech im Backofen unter 42° Grad dörren bis sie trocken sind. Das dauert ca. 6-8 Stunden. Beim Dörren die Backofentür etwas öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Hauptspeise: Apfelfrucht-Wrap gefüllt mit Wildkräutersalat und saisonalem Gemüse

**Zutaten Cashewnuss-Dressing:**

100 g Cashewnüsse
1 Apfel
Apfelsaft nach Geschmack
Zitronensaft nach Geschmack
Salz

Zubereitung: Cashewnüsse für ca. 15 Minuten in etwas Wasser einweichen. Dann alle Zutaten in einem Blender mit Apfelsaft und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Zutaten Kräutertatar:

zwei Hände voll Wildkräuter
1 kleine Zwiebel
Apfelsaft nach Geschmack
Sesamöl nach Geschmack
Zitronensaft & Abrieb nach Geschmack
ein paar Stängel Schnittknoblauch
Salz & Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten fein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Zum Anrichten beiseitestellen.

Zutaten Wrap:

4 große Blätter Radicchio, alternativ Salat nach Wahl
2 Hände voll Wildkräuter, fein geschnitten
2 Beeten z.B. rote, gelbe, geringelte
2 Zitronen
1 - 2 Äpfel
1 kleine Zucchini, für Zucchinispaghetti als Dekoartion
1 Zwiebel
eine Handvoll essbare Blüten
eine Handvoll Vogelmiere & Blüten
ein paar Stängel Schnittknoblauch
Sesamöl & Olivenöl nach Geschmack

Zubereitung: Ein großes Blatt Radicchio auf den Teller legen. Kräutertatar zugeben und mit Wildkräutern füllen. Wrap zum Beispiel mit Hilfe eines Zahnstochers schließen.

Den Wrap wie ein Füllhorn mit Zucchinispaghetti dekorieren. Essbare Blüten und Dressing dazu geben.

Die Beeten in hauchdünne Scheiben schneiden, darüber Kräutertatar geben und mit Vogelmiere und etwas Dressing garnieren. Zum Wrap servieren.

Nachspeise: Mecklenburger Götterspeise als Rohkost-Variante

Zutaten Boden bzw. erste Schicht:

100 g frische Kokosnuss oder Kokoschips
100 g Haferflocken oder 50 g Nüsse nach Wahl
eine Handvoll Rosinen
1 Apfel

Zubereitung: Alles im Blender so pürieren, dass es nicht zu fein wird. In jeweils eine Dessertschale als erste Schicht geben, glattstreichen und zur Seite stellen.

Zutaten Fruchtschicht bzw. zweite Schicht:

50 g Chiasamen, frisch gemahlen



1 TL Guakern- oder Johannisbrotkernmehl
Apfelsaft
ein paar in Rotwein eingelegte Sauerkirschen

Zubereitung: Alles zügig pürieren! Masse sollte gut standfest sein. Eingeweichte Sauerkirschen hinzugeben und als zweite Schicht in die Dessertschalen füllen.

Zutaten Cashew-Kokos-Sahne bzw. dritte Schicht:

200 g Cashewkerne
2 TL Kokosöl, aufgelöst in einem kleinen Glas warmes Wasser
ein Hauch Vanillemark
Kakaonibs, essbare Blüten oder Kirschen als Topping

Zubereitung: Cashewnüsse mindestens 2 Stunden in etwas Wasser einweichen. Vanillemark und Kokosöl-Wasser zugeben und alles fein pürieren. Als dritte und abschließende Schicht in die Dessertschälchen geben. Mit Kakaonibs und mit einer essbaren Blüten oder Kirsche garnieren.

Guten Appetit!