



Folge 3: Frauen Power für den Ökohof aus Lage

Rezepte von Wiebke Brinkmann-Roitsch

Alle Mengenangaben für sechs Personen, oder wie angegeben

Vorspeise: Wildkräuter-Sushi mit Ziegenkäse an schwarzen Nüssen



Beinwell-Sushi mit schwarzen Nüssen auf schwarzem Ketchup

Zutaten:

12 Beinwellblätter (mittlere Größe von noch jungen, nicht blühenden Pflanzen)
100 g Vollkornrundkornreis
200 ml Wasser
1 Zweig Thymian
Meersalz
Sojasauce
6 schwarze Nüsse
6 geschlossene Taglilienblüten

Zubereitung:

Die Beinwellblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren.
Den Vollkornrundkornreis in 200 ml Wasser mit dem Thymian und etwas Meersalz gar kochen. In garem Zustand mit etwas Sojasauce abschmecken.

Die schwarzen Nüsse und die Taglilienblüten der Länge nach erst halbieren und dann vierteln.

Jetzt die blanchierten Beinwellblätter nebeneinander auslegen und mit dem Vollkornreis befüllen. In den Reis in einer Linie nebeneinander die Nuss- und Taglilienspalten eindrücken. Dann die Blätter zu Sushi rollen.

Die Sushi-Röllchen auf einem Spiegel von Schwarzem Ketchup servieren.

Tipp: Je nach Saison und Verfügbarkeit der Kräuter kann das Gericht auch abgewandelt werden. Statt Beinwell können auch große Brennnesselblätter verwendet werden. Statt Taglilien können Kapuzinerkresseblüten zum Einsatz kommen oder auch feine Gurken- oder Paprikastifte. Die geschmacklichen Unterschiede, die sich daraus ergeben sind erwünscht und fordern den Gaumen immer wieder heraus, die jeweilige Saison zu erschmecken.



Blätterteigpraline mit Ziegenkäse und schwarzen Nüssen

Zutaten:

6 Stücke Blätterteig (à 6 x 6 cm)
entweder selbstgemacht oder beim Bäcker kaufen/tiefgefrorenen Blätterteig verwenden
100 g Ziegenbrie oder Ziegenfrischkäse
3 Schwarze Nüsse (im Fachhandel oder über das Internet)

Zubereitung:

Den Blätterteig in 6 x 6 cm große Quadrate schneiden. Dann aus dem Ziegenbrie oder Ziegenfrischkäse ca. 2,5 x 2,5 cm kleine Quadrate schneiden. 3 Schwarze Nüsse erst halbieren und jeweils eine halbe Nuss auf dem Ziegenkäse platzieren. Nun die Ecken des Blätterteigs über der Nuss zusammendrücken, so dass ein kleiner Zipfel entsteht.

Die kleinen Blätterteigpralinen nun auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ca. 20 Minuten im Backofen bei 180°C (Umluft) backen.

Die noch warmen Pralinen auf einem Spiegel von Sirup von Schwarzen Nüssen servieren.

Hauptspeise: Kräuterseitling mit LaRatte-Kartöffeln und Wildkräutersalatbouquet



Paniertes Kräuterseitling

Zutaten:

6 große Kräuterseitlinge
200 g Butter oder gute Bio-Pflanzenmargarine (Alsan)
1,5 EL Spitzwegerichsalz
6 große Beinwellblätter
500 ml Soja Cuisine
500 g Dinkelvollkornmehl
500 g Dinkelpaniermehl
Olivenbratöl

Zubereitung:

Die Kräuterseitlinge der Länge nach einschlitzen und dann entlang der Schneidekanten mit einer Spitzwegerichsalzbutter bestreichen. Dazu die Butter oder Bio-Pflanzenmargarine mit 1 EL Spitzwegerichsalz vermengen.

Die Beinwellblätter waschen und vom Stiel befreien. Jeweils ein Blatt um einen Kräuterseitling wickeln. Zum Panieren nun die Pilze zunächst in der Soja Cuisine (mit 1 TL Spitzwegerichsalz vermischt) wenden, dann in dem Dinkelvollkornmehl wenden, erneut in der Soja Cuisine wenden und



dann abschließend in dem Dinkelpaniermehl ein letztes Mal wenden. Um den Pilz sollte nun eine gleichmäßige Panade entstanden sein, die auch gut am Pilz kleben bleibt.

Die panierten Pilze kurz in einer Pfanne mit Olivenbratöl anbraten und dann in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 160°C (Umluft) noch 15 Minuten lang garen.

Kartöffelchen-Auswahl

Zutaten:

300 g kleine Kartoffeln (ideal ist eine Auswahl an bunten Kartoffeln, z. B. Blaue Anneliese, Rote Emmalie, Nicola und LaRatte)
Olivenöl, Kräutersalz
1 Rosmarinzwieg

Zubereitung:

Die Kartoffeln säubern und getrocknet auf ein mit Olivenöl bestrichenes mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Kräutersalz bestreuen und noch etwas Olivenöl über die Kartoffeln träufeln. Rosmarinzwieg dazu geben und die Kartoffeln in etwa 15 Minuten lang im Backofen bei 180°C (Umluft) garen.

Kartoffelmuffin

Zutaten:

500g Rote Emmalie
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
ca. 200 ml Soja Cuisine
Spitzwegerichknospen
Mürbeteig
250g kalte Butter oder Pflanzenmargarine (Alsan)
10g Salz
500g Dinkelvollkornmehl
100g Soja Cuisine

Zubereitung:

Butter oder Pflanzenmargarine in kleine Stücke würfeln, in eine Schüssel mit Salz und Dinkelvollkornmehl gegeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Soja Cuisine dazugeben und unterkneten. Den Teig verkneten und zu einer Kugel formen, diese vor der weiteren Verarbeitung ca. 30 Minuten kalt stellen. Den salzigen Mürbeteig in Muffinförmchen oder auch in feuerfeste Schälchen ausrollen. Kühl stellen.

Für das Kartoffelpüree die Rote Emmalie schälen und mit wenig Wasser und etwas Meersalz gar dünsten. Die weichen Kartoffeln stampfen und für eine cremige Konsistenz nach und nach die Soja Cuisine dazu geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Frische oder eingelegte Spitzwegerichknospen in die mit Mürbeteig ausgekleideten Förmchen geben und dann das Kartoffelpüree in die Formen spritzen, so dass es aussieht wie ein Cupcake. Die Muffins nun im Ofen bei 180°C (Umluft) abbacken.

Im Herbst kann der Spitzwegerich auch durch eingelegte Wildfrüchte wie Eberesche oder Kornelkirsche ersetzt werden.



Wildkräuterpesto

Zutaten:

Je 50 g Gundelrebe und Giersch
1 Knoblauchzehe
je 2 Stängel Löwenzahn und Spitzwegerich
100 ml Olivenöl
1 EL Sonnenblumenkerne
Meersalz

Zubereitung:

Alle Kräuter mit dem Olivenöl zusammen mörsern. Einen Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne stoßen und dazu geben. Das Pesto mit Meersalz abschmecken.

Wildkräutersalatbouquet

Zutaten (Mengenangabe pro Person):

8 kleine Blätter Frisseesalat,
je 1 Blatt Gänsefingerkraut, Löwenzahn, Rauke
je 1 Spier Fenchellaub, Vogelmiere,
1 Blüte vom Frauenmantelkraut
Spitzwegerichblatt zum umwickeln

1 Malvenblüte

Salatdressing:

2 EL Wildkräuteressig,
1 EL Wildkräutersenf
100 ml Olivenöl

Zubereitung:

Die Kräuter mit einem schlanken Spitzwegerichblatt umwickeln und knoten. Mit der Malvenblüte garnieren. Für das Dressing Essig und Wildkräutersenf mit dem Öl vermischen. Mit Honig, Blütensalz und etwas Pfeffer abschmecken und anschließend über die Wildkräuter-Bouquets träufeln.



Dessert: Rosentörtchen mit Marzipan



Zutaten:

1l Sahne
500 g Walderdbeeren (oder Himbeeren)
500 g Honigmarzipan
Biskuitboden
2 Eier
40 g Rohrohrzucker
50 g Vollkornmehl
Rosenpesto
1 Handvoll Duftrosenblätter verlesen, aber nicht waschen,
10 Mandeln,
100 ml natives Olivenöl,
30 g Bitterschokolade,
1 TL Zitronensaft und
1 EL Honig

Rosenblätter und Walderdbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Für das Rosenpesto alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.

Für die Biskuitböden 2 Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Rohrohrzucker einrieseln lassen. Dann die Eigelbe dazugeben. Zur Masse das Vollkornmehl sieben und unterheben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig auf die Bleche verteilen und glatt streichen. Bei 175°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Aus jeder Biskuitplatte je 6 ca. 7 cm große Böden ausstechen.

Die erste Platte auf einen Teller legen. 500 ml Sahne schlagen und mit Rosenpesto vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die sechs Tortenböden verteilen.

Den zweiten Tortenboden aufsetzen. 500 ml Sahne schlagen und mit 500 g Walderdbeeren (oder Himbeeren) vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die sechs Törtchen verteilen und den dritten Boden aufsetzen.

Den Honigmarzipan auf 1 mm Dicke ausrollen und in 20 cm große Kreise schneiden und als Kuppel je einen Marzipankreis über ein Törtchen legen.

Jedes Törtchen mit etwas Sahne, Rosenblättern und Walderdbeeren oder Himbeeren garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!