

Folge 2 – Natur-Moosgarten in Staudernheim

Rezepte von Ursula Altmoos

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Aperitif: Limetten-Basilikum-Granité

Zutaten:

4 unbehandelte Limetten
10 Stängel Basilikum
300 ml Wasser
200 g Zucker
300 ml Sekt
Sekt zum Auffüllen

Zubereitung

Limetten waschen, Schale abreiben und Früchte auspressen. Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden.

Wasser mit Zucker, Basilikumstängeln, Abrieb und Saft der Limetten aufkochen. Abkühlen lassen und Basilikumstängel herausnehmen.

Sekt und fein geschnittene Basilikumblätter hinzufügen, in eine möglichst breite Schale füllen und einfrieren.

Vor dem Servieren das Granité mit einer Gabel grob zerkleinern, in ein Glas geben und nach Geschmack mit Sekt auffüllen.

Snack: Blütenbällchen, Focaccia und Ziegenfrischkäse-Dattel-Dip

Zutaten Blütenbällchen:

150 g Quark
100 g Frischkäse
Fein geriebener Parmesan
Pfeffer, Salz, Zucker, Zitronensaft nach Belieben
Blütenblätter von essbaren Blüten (z.B. Gänseblümchen, Roter Klee, Ringelblumen, Borretsch ...)
fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, ...)

Zubereitung

Quark und Frischkäse mit so viel geriebenem Parmesan vermengen, dass eine formbare Masse entsteht. Nach Belieben würzen und kleine Kugeln formen. Die Kugeln in verschiedenfarbigen Blütenblättern oder Kräutern wälzen und bis zum Verzehr kaltstellen.

Zutaten Focaccia:

500 g Dinkel- oder Weizenmehl
1 Würfel Hefe
320 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Zucker
ca. 500 g Cherry-Tomaten
Rosmarinzweige
Olivenöl zum Beträufeln
Grobes Meersalz

Zubereitung

Hefe im Wasser auflösen und Mischung in eine Schüssel mit den restlichen Zutaten geben. Zu einem glatten Teig verkneten (mind. 5 Minuten) und ruhen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Sollte der Teig zu sehr kleben, nur so wenig Mehl zugeben, so dass er sich ausrollen lässt. Teig vorsichtig kneten, ausrollen und auf ein großes, geöltes Backblech legen.

Mit einem Kochlöffelstiel oder mit dem Finger viele Löcher in den Teig drücken, um die typische Form zu erhalten. Mit Tomatenhälften und Rosmarinzweigen belegen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen.

Teig nochmals gehen lassen und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 – 25 Minuten hellbraun backen.

Zutaten Ziegenfrischkäse-Dattel-Dip:

300 g Ziegenfrischkäse
10-15 Datteln
Ev. Zitronensaft

Zubereitung:

Datteln entkernen und bei Bedarf die äußere Haut abziehen. Ziegenfrischkäse mit den kleingeschnittenen Datteln vermengen und nach Belieben würzen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

Vorspeise: Mangold-Ziegenkäse-Päckchen, Zucchini-Röllchen
und gegrillte Tomaten

Zutaten:

Für die Mangold-Ziegenkäse-Päckchen:

6 große oder 12 kleine Mangoldblätter
1 Rolle Ziegencamembert
Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Röllchen:

2 mittelgroße Zucchini
Olivenöl
Salz
300 g Frischkäse
100 g Soft-Tomaten, getrocknet
½ kleine Zwiebel
10 Oliven
Kräuter, nach Belieben

Für die gegrillten Tomaten:

Tomaten
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Basilikum

Zubereitung:

Für die **Mangold-Ziegenkäse-Päckchen** die Mangoldblätter waschen. Stiel abschneiden und Blätter 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Stiele anschließend 5 Minuten blanchieren. Die Mangoldblätter ausbreiten (bei kleinen Blättern mehrere Blätter verwenden). Ziegencamembert-Rolle in 6 Stücke teilen, Käsestücke in Mangoldblätter einwickeln und vor dem Verzehr von beiden Seiten kross anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß servieren. Mangoldstiele ebenfalls anbraten und dazugeben.

Für die **Zucchini-Röllchen** die Zucchini in dünne Scheiben schneiden (Stufe 6-7 auf der Aufschnittmaschine), auf ein Backblech legen, dünn mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Für einige Minuten in den heißen (ca. 180 Grad) Backofen stellen, bis das sich die Scheiben aufrollen lassen, ohne zu brechen.

GARTEN & Lecker

Füllung für die Zucchini-Röllchen aus Frischkäse, kleingeschnittenen getrockneten Tomaten und nach Belieben auch Kräutern, feingewürfelten Zwiebeln oder Oliven vorbereiten. Füllung auf die erkalteten Zuchinischeiben streichen, Zucchini aufrollen und bei Bedarf Röllchen mit einem Zahnstocher zusammenstecken.

Für die **gegrillten Tomaten** den Blütenansatz der Tomaten entfernen, Tomaten kreuzweise einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, wenig Olivenöl über die eingeschnittenen Tomaten geben und bei Oberhitze im Backofen oder unter dem Grill so lange „schmelzen“ lassen, bis sie weich werden, aber noch ihre Form behalten. Mit Basilikumblättchen dekorieren.

Hauptgang: Knoblauchsrauken-Bärlauch-Quiche

Zutaten für den Teig (für eine Quiche-/Tarte-Form mit 26 cm Durchmesser):

200 g Mehl (½ Vollkornmehl, ½ Mehl Typ 405)

100 g Butter oder kalte Margarine

75 ml kaltes Wasser

¼ TL Salz

Zutaten für die Füllung:

400 g Schmand

4-5 Eier

80-100 g Knoblauchsraukenblätter, in Streifen geschnitten

80-100 g Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

150 g geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten, für 30 Minuten kaltstellen, dann ausrollen und in die gefettete Quiche-Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel den Boden mehrfach einstechen.

Für die Füllung Schmand, Eier und Kräuter miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und auf den Quicheteig geben. Mit Bergkäse bestreuen und bei 170 Grad (Umluft) ca. 1 Stunde backen.

Zur Quiche passt gut ein grüner Blattsalat mit einem fruchtigen Hagebutten-Dressing.

Für das Dressing: Senf, Hagebuttenmarmelade, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser verrühren (oder im Mixbecher schütteln).

Dessert: Holunder-Frischkäse-Torte

Zutaten für den Tortenboden (Springform 28 cm Durchmesser):

200 g Mehl (½ Vollkornmehl, ½ Mehl Typ 405)

½ Teelöffel Backpulver

110 g weiche Butter oder Margarine

80 g Zucker

1 Ei

Semmelbrösel

Zutaten für die Holunder-Frischkäsecreme:

600 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

200 g Naturjoghurt

ca. 400 ml Holunderblütensirup (Rezept weiter unten)

100 ml Sahne

14 Blatt Gelatine

Holunderblüten und/oder Erdbeeren als Deko

Zubereitung

Für den Boden aus den Zutaten Streusel herstellen und diese auf den Boden einer gefetteten und mit Semmelbröseln ausgestreuten Springform geben. Die Streusel verteilen und leicht andrücken. Bei 170 Grad im vorgeheizten Ofen hellbraun backen (ca. 15 – max. 20 Minuten)

Für die Creme die Blattgelatine in einem Topf mit kaltem Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Währenddessen Frischkäse, Naturjoghurt und Sahne vermengen. Holunderblütensirup nach Geschmack zugeben, bis die Creme ein angenehmes Holunderaroma hat, aber nicht zu süß ist.

Das Einweichwasser der Gelatine abgießen und die Gelatine leicht ausdrücken. Bei geringer Hitze die Gelatine schmelzen.

Ca. 6 Esslöffel kalte Frischkäsecreme unter die flüssige Gelatine rühren, dann die Gelatinemischung zur restlichen Frischkäsecreme geben und gut unterrühren. Die

Holunder-Frischkäsecreme auf den kalten Tortenboden geben und die Torte mehrere Stunden kühl stellen.

Vor dem Verzehr die Torte mit frisch geernteten Holunderblüten und Erdbeeren garnieren.

GARTEN & Lecker

Holunderblütensirup selbst machen

Zutaten:

Holunderblütendolden

kaltes Wasser

1 kg Zucker

200 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Holunderblütendolden ernten, abschütteln (damit Tierchen herausfallen), Blütenköpfchen von den Stängeln abschneiden. Holunderblüten mit kaltem Wasser übergießen, so dass die Blüten gerade bedeckt sind, mit einem Teller beschweren und 24 Stunden ziehen lassen. Anschließend den Holunderblütensaft durch ein feingewebtes Tuch abseihen. 1 Liter Holunderblütensaft mit 1 kg Zucker und 200 ml Zitronensaft aufkochen und heiß in saubere Flaschen abfüllen. So ist der Sirup kühl gelagert längere Zeit haltbar. Wenig Sirup aufgefüllt mit Mineralwasser ergibt ein sehr erfrischendes Getränk.