

Folge 4 – Permakultur auf einem alten Weinberg

Rezepte von **Frank Fröhlich**

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

Snack: Flammkuchen-Sticks

Zutaten für ca. 16 Stück:

300 g Mehl
1 TL Salz
3 EL Sonnenblumenöl
180 ml Wasser
250 g Quark
200 g Sauerrahm
2 Knoblauch-Zehen
Salz, Pfeffer, Thymian
200 g Speck
2 Zwiebel
150 g geriebenen Emmentaler

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Sonnenblumenöl zugeben und mit dem Wasser zu einem festen Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten ruhen lassen.

Quark mit Sauerrahm mischen. Knoblauch-Zehen fein würfeln und untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Etwas gehackten Thymian zugeben.

Den Teig dünn ausrollen und zu etwa 12 x 12 cm großen Quadraten oder Dreiecken schneiden. Mit der Quarkmischung dünn bestreichen.

Speck und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen. Den geriebenen Emmentaler darauf geben.

Die Teigstücke zu dünnen Sticks aufrollen und im Backofen (Ober- / Unterhitze) bei 230 Grad knusprig backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit nach Belieben noch etwas geriebenen Käse drüberstreuen.

Vorspeise: Dreierlei Fundstücke aus dem Garten
(gefüllte Tomaten, Schweden-Kartoffeln und marinierte Kürbis-Würfel)

Zutaten gefüllte Tomaten:

12-16 kleine Tomaten
3 Mozzarella-Kugeln
Balsamico-Essig
Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten halbieren und vorsichtig das Innere herauslöfeln. Dieses mit kleingeschnittenem Mozzarella, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Tomaten-Mozzarella-Mischung wieder in die Tomatenhälften füllen. Mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.

Zutaten Schweden-Kartoffeln:

3-4 kleine Kartoffel pro Person
Salz, Pfeffer, Rosmarin
Olivenöl

Zubereitung:

Kleine Kartoffeln rippenförmig einschneiden (nicht durchschneiden!). Auf ein Backblech legen. Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl mischen und über die Kartoffeln geben.

Im Backofen bei 200 Grad (Umluft) ca. 25 Minuten backen (Backzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab).

Ab und zu die Backofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen, dann werden die Kartoffeln knuspriger.

Zutaten marinierte Kürbis-Würfel:

½ Butternut oder 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1-2 rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
100 g Butter
1 EL Honig
1 EL Weißweinessig
Zimt, Chili, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Spalten schneiden, Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mischen.

Butter in einem Topf schmelzen und Honig und Weißweinessig zugeben. Mit Zimt, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Alles durchmischen und auf ein Backblech geben (ggf. mit Backpapier). Im Backofen bei 180 Grad (Ober- / Unterhitze) ca. 25 Minuten backen und dabei immer mal wieder durchmischen.

Hauptspeise: Kartoffelsuppe mit Zwetschgen-Küchlein

Zutaten für die Kartoffelsuppe:

2 kg Kartoffeln
ca. 200 ml Milch
ca. 500 ml Sahne
Muskat, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln und in etwas Wasser weichkochen. Wasser abgießen und unter fließendem Wasser die Stärke von den Kartoffelwürfeln spülen.

Die Kartoffelwürfel durch eine Spätzle-Pressen drücken. Mit Milch und Sahne vermischen und aufkochen. Zum Schluss mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Eventuell mehr Milch und Sahne dazugeben, wenn die Konsistenz noch zu fest ist.

Zutaten für die Zwetschgen-Küchlein (ca. 24 Stück)

Für den Hefeteig:

50 g Butter
250 ml Milch
250 ml Milch
30 g Zucker
1 EL Vanillezucker
½ Würfel Hefe
400 g Mehl
½ TL Salz
½ Bio-Zitrone, Abrieb

Für die Streusel:

80 g kalte Butter
80 g braunen Zucker
140 g Mehl
2 Prisen Zimt
Und: 1 kg Zwetschgen

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen. Milch dazugeben und lauwarm erwärmen. Zucker und Vanillezucker dazu geben. ½ Würfel Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine große Schüssel geben, Salz und den Abrieb einer ½ Bio-Zitrone zugeben. Die Milch-Hefemischung zugeben und zu einem Hefeteig verkneten. Teig ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für die Streusel die kalte Butter, den braunen Zucker, das Mehl und den Zimt miteinander verkneten und verkrümeln.

Hefeteig dann ca. 4 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher Kreise im Durchmesser von ca. 10 cm ausstechen. 2 Muffin-Bleche (für je 12 Muffins) ausfetten und mit den Teigkreisen auslegen.

Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln.

Die Zwetschgenviertel in die Muffinformen stellen und die Streusel darüber verteilen.

Im Backofen bei 180 Grad (Ober- / Unterhitze) ca. 20 – 25 Minuten backen.

Zur Suppe servieren.

Dessert: Vanille-Eis mit warmer Zwetschgensauce

Zutaten:

ca. 1,3 l Vanille-Eis

500 g Zwetschgen

ca. 150 g Zucker

½ TL Zimt

4 cl Zwetschgenwasser

250 ml Spätburgunder

1 Vanilleschote

1 TL Speisestärke

2 EL Wasser

Zubereitung:

Zwetschgen halbieren und entsteinen. Zusammen mit dem Zucker, dem Zimt, dem Zwetschgenwasser, dem Spätburgunder und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Dann im Topf pürieren.

Speisestärke mit 2 EL Wasser glattrühren und dazugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Abkühlen lassen und nach dem Erkalten noch für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Soße zum Vanille-Eis servieren.