

„Inselgrün“- ein Gemeinschaftsgarten in Stuttgart Rezepte von Birgit Haas

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

Vorspeise: Verwilderter Linsensalat

Zutaten:

„Wilder Wald-Apero“

1 l Wasser
250 g Ebereschen (Vogelbeeren)
2 EL getrocknete Schafgarbenblätter
2 EL getrocknete Wermutblätter
(alternativ Beifuß)
200 g Rohrzucker
Schalen einer Bio-Zitrone

Dip aus dem wilden Triumvirat" mit Möhrenstiften

100 g Sonnenblumenkerne
2 Hände voll Wildpflanzen z.B.
Brennnessel, Giersch, Löwenzahn,
Knoblauchsrauke, Vogelmiere,
Hirtentäschel, Bärlauch,
Brunnenkresse
3 EL natives Olivenöl
der Saft einer Bio-Zitrone
1 EL Apfeldicksaft
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer
6 Möhren

Verwilderter Linsensalat

200 g Alblinsen oder Beluga Linsen
1 rote Zwiebel
4 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer
1 roter Paprika
1 Apfel (Boskop)
2 EL Olivenöl
1-2 EL Kaisernatron

Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn,
Bärlauch Brunnenkresse allerlei essbare
Blüten (z.B. Mädesüß, Veilchen,
Ringelblumen, Sonnenblumenblüten,
Kleeblüten, Kornblumenblütenblätter)

GARTEN & Lecker

Zubereitung:

„Wilder Wald-Apero“

Alles zusammen 10 Minuten köcheln, durch ein Sieb abseihen und in sterile Flaschen abfüllen. Wer mag kann noch 1-2 EL Holunder- oder Aroniasaft dazugeben, so erzeugt man eine Campari-artige Farbe.

Tipp

Den „Wilden Wald-Apero“ wie einen Bitterino trinken – also auf Eis oder pur mit Soda oder mit Sekt/Gin. Auch erhitzt gibt es einen schönen wilden Punch der nicht so süß ist

Dip aus dem wilden Triumvirat" mit Möhrenstiften

Alles in einem kleinen Mixer / Stabmixer pürieren, eventuell ein wenig Wasser hinzugeben. Möhren schälen und in Stifte schneiden.

Verwilderter Linsensalat:

Für die Verwilderung eignen sich: Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Bärlauch
Brunnenkresse allerlei essbare Blüten (z.B. Mädesüß, Veilchen, Ringelblumen,
Sonnenblumenblüten, Kleeblüten, Kornblumenblütenblätter)

Linsen über Nacht einweichen lassen. 1-2 EL Kaiser Natron sorgen dafür für Bekömmlichkeit.

Am nächsten Tag die Linsen kurz aufkochen - die Linsen sollten immer noch bissfest sein aber auch gar. Die Zwiebel klein schneiden, und in die noch warmen abgegossenen und gewässerten Linsen einarbeiten. Mit 4 EL Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl dazugeben.

Zum „verwildern“ kleingeschnittene grüne Wildpflanzen wie Giersch Löwenzahn Bärlauch Brunnenkresse ebenfalls einarbeiten und mit Blüten garnieren.

Hauptgang: Wilde Maultaschen

Zutaten:

Teig

4 Eier
400g Mehl (405 Weizen)
Salz
4 EL Sonnenblumenöl

Füllung:

1 große Zwiebel
200g frisches "Brät"
1 Brötchen vom Vortag
2 volle Hände frische
Brennnessel
Muskatnuss
1 EL Eichelmehl
Pfeffer
Salz
2 Eier
Rapskernöl zum Anbraten
Suppengrün
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer und
Wasser für Gemüsebrühe

Zubereitung:

Teig:

Vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten, mehrfach durch eine Pastamaschine drehen bis er geschmeidig ist.

Den Teig in langen Bahnen zum Füllen bereitstellen und immer wieder mit Mehl bestäuben damit der Teig nicht klebt.

Füllung:

Aus Suppengrün, einer Zwiebel, Wasser, Salz und Pfeffer eine Gemüsebrühe kochen.

Für die Füllung der Maultaschen das Brötchen in etwas Milch oder Wasser aufweichen. Zwiebel schneiden und die kleingeschnittenen Brennnesseln in etwas Öl anbraten. Abkühlen lassen, dann das Brät hinzufügen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und das Eichelmehl untermengen.

Diese Füllungsmasse in die Mitte des Teiges in einer langen Bahn auftragen, die Enden jeweils eingeschlagen und mit einem Holzkochlöffel schon leicht "segmentiert" an dieser Stelle mit einem scharfen Messer abschneiden.

Die Maultaschen in sprudelnd kochendem Wasser aufkochen bis sie nach oben steigen. Mit einem Schaumlöffel herausfischen und in der Gemüsebrühe servieren

Dessert: Brennnessel-Eis

Zutaten:

- 3 Handvoll Brennnesseln
- 3 Bio-Zitronen
- 4 Tassen Cashewkerne (3-4 Std
in Wasser eingeweicht)
- 2 Tassen entsteinte Datteln
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Brennnesseln und Saft von 2 Bio-Zitronen in einem Hochleistungsmixer zu einem "Smoothy " mixen, in Eiswürfelbehälter geben und tiefkühlen.

Cashewkerne, Datteln mit dem Mark der Vanilleschote und dem Saft einer Zitrone ebenfalls in einem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Anschließend die tiefgekühlten Brennnessel-Smoothie-Würfel in diese Masse geben und im Hochleistungsmixer zu einer grünen halbgefrorenen Masse verarbeiten.

Wenn man keine Eismaschine besitzt, wäre das Ergebnis bereits ein Halbgefrorenes Dessert. Wer über eine Eismaschine verfügt, kann die Masse noch eine Stunde lang "vereisen" - die Eismaschine sorgt für kleinere Eiskristalle und somit einem zarteren Schmelz.