

Folge 6 – Alte Schätze - neuer Garten in Lohmar

Rezepte von **Caro Schulte-Bisping**

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

Snack: Herzhafte Brennesseltaler, Stockbrot mit Nürnbergern

Zutaten Brennesseltaler:

2 Handvoll gehackte Brennesselblätter
250 g Mandelmehl
1 TL Natron
1 Spritzer Zitronensaft
1 ½ TL Meersalz
75 g weiche Butter
2 große Eier

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen formen und bei 180 Grad ca. 15 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen.

Zutaten pikantes Stockbrot:

500 g Mehl
1 Paket Trockenhefe
2 TL Salz
2 EL Öl
250 ml Wasser, lauwarm
1 Zehe Knoblauch
Etwas Pizzagewürz
dazu: gegrillte Bio-Nürnberger

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten, an einem warmen Ort gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Nun dünne Teigstreifen um einen Stock wickeln so dass dieser nicht mehr zu sehen ist und über der Glut backen.

Vorspeise: Bergische Wiesentapas - Rote Bete-Spinat-Salat,
Möhrengrünpesto, Weißkohlmöhrensalat, Zucchini-Chutney

Zutaten Rote Bete-Spinat-Salat:

500 g rote Beete (gekocht)
1 Apfel
1 Schalotte
200 g Feta
1 Handvoll Walnusskerne
2 Handvoll frischer Babyspinat

Dressing:

Olivenöl, Balsamicocreame
Schuss frisch gepresster Orangensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles Zutaten klein würfeln und mit dem Dressing vermischen. Kurz vor dem Verzehr den geschnittenen Spinat untermischen

Zutaten Möhrengrünpesto:

1-2 Handvoll Möhrengrün
100 g Parmesan
100 g Sonnenblumenkerne
50 ml Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zerkleinern und in ein Gefäß mit Deckel geben. Mit Öl auffüllen bis das Pesto bedeckt ist. Gut umrühren.

Zutaten Weißkohlmöhrensalat:

3 Bunte Möhren
1/2 Weißkohl
2 Zwiebeln
Dressing:
8 EL Öl
4 EL Kräuteressig
1 EL Senf
2 EL Zitronenolivenöl
Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung:

Die Möhren schälen und raspeln, Weißkohl fein schneiden. Zwiebeln fein schneiden. Dressing anrühren und mit dem Salat vermengen.

GARTEN & Lecker

Zutaten Zucchini-Chutney:

12 Tassen geraspelte Zucchini
4 Tassen gehackte Zwiebeln
5 EL Salz
2 EL Speisestärke
1 rote und grüne Paprika, in Streifen

Für den Sud:

2,5 Tassen Weinessig
4 Tassen Zucker
1 TL Senfkörner
1 TL Muskat
1 TL Selleriesalz
1 TL Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Sud miteinander vermengen. Die restlichen Zutaten, außer der Paprika, hinzufügen und gar kochen. Zum Schluss noch die Paprikastreifen hinzufügen, die gerne bissfest bleiben dürfen. Das Chutney hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Zutaten Kräuterbutter:

1-2 Handvoll frische Kräuter (z.B. Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Brennnessel, Schnittlauch, Labkraut, Borretsch, Thymian, wenig Lavendel, Salbei, Klee, Gundermann, etwas Möhrengrün ...)
250 g Butter
Salz

Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken und mit einer Prise Salz in weiche Butter geben und das Ganze mischen.

Zu den Tapas Landbrot reichen.

Hauptgang: Kürbisgulasch und Wildfrikadellen,
Kartoffeln aus der Glut, Wiesenkräuterquark

Zutaten Kürbisgulasch:

2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
6 EL Tomatenmark
4 EL Olivenöl
2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 Hokkaidokürbis
1 gelbe Paprika
1 Dose Kichererbsen, gekocht
250 g Linsen (rot, braun oder Beluga)
750 ml Gemüsebrühe
6 Soft Datteln, entsteint, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die ersten sechs Zutaten anbraten. Dann geschnittenen Kürbis und Paprika und auch die Linsen hinzugeben. Kurz mit anbraten.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen lassen. Zum Schluss die Datteln dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Kartoffeln aus der Glut mit Kräuterquark:

2 kg Kartoffeln
200 g Frischkäse
250 g Quark
3 EL Naturjoghurt
1-2 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Brennnesselspitzen, Minze, Spitzwegerich, Löwenzahn, Gundermann, Sauerampfer, Schnittlauch)
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale an den Rand der Glut legen und ca. 30 Minuten gar ziehen lassen, anschließend schälen.

Die Kräuter fein hacken, mit dem Frischkäse und dem Quark vermischen und ggf. mit Salz abschmecken.

Zutaten Wildfrikadellen:

700 g gemischtes Wildhackfleisch
1 gehackte Zwiebel
1 zermahlene Brötchen vom Vortag
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestersauce
1 Ei
5 Stängel Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten mit den Händen vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleich große Frikadellen formen und in der Pfanne braten.

Dessert: Zucchini-Schoko-Kuchen an Springkrautgelee

Zutaten Kuchen:

3 Eier
2 Tassen Zucker
1 Tasse Öl
1 Tasse gemahlene Nüsse
3 Tassen Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
2 TL Zimt
4 EL Kakao
1 Päckchen Vanillezucker
2 Tassen geraspelte Zucchini
ev. Puderzucker oder Kuvertüre

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, zum Schluss die geraspelte Zucchini unterheben. Den Teig in eine Backform geben und ca. 1. Stunde bei 180 Grad backen. Wahlweise vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokokuvertüre überbeziehen.

Alternativ: Nur 1/3 des Teiges mit Kakao mischen. Hellen und dunklen Teig übereinander in die Form füllen, mit einer Gabel oder Stab durch den Teig gehen, für einen schönen Zebra-Effekt.

GARTEN & Lecker

Zutaten Springkrautgelee:

2 Handvoll Springkrautblüten

1/2 Liter Wasser

125 ml naturtrüben Apfelsaft

1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Die Blüten mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht abgedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Haarsieb gießen, die Flüssigkeit auffangen.

Apfelsaft dazugeben und das Ganze mit Gelierzucker nach Angaben aufkochen. In Gläser füllen und diese zugedeckt stehen lassen bis sie abgekühlt sind.

Zum Kuchen servieren.