

"Ein Hoch auf's Hochbeet"

Rezeptsammlung der Projektgruppe der Helmut-Rau-Schule Mainhardt



1. Eingelegte Curry - Zucchini (schmeckt ähnlich wie ganz milde Essiggurken)



Zutaten

1,5 kg	kleine, gelbe Zucchini
3	große Zwiebeln
2 El	Salz
3 Tassen	Essig
2 ½ Tassen	Zucker
je 1 Tl	Paprikapulver edelsüß, Curry, Pfeffer, Senfkörner
frischer	Dill
Verfasser: lette	

Zubereitung

Kleine, gelbe Zucchini waschen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe oder Streifen schneiden. Mit dem Salz 3-4 Stunden in einem großen Topf ziehen lassen. Gewürze dazugeben und 3 - 5 Minuten aufkochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Das Rezept lässt sich auch prima mit grünen Zucchini oder Gurken zubereiten. Die eingelegten Zucchini halten sich recht lange.

2. Tabbouleh



Dieser Salat aus Bulgur und Kräutern ist im Vorderen Orient sehr beliebt.

Zutaten:

200 g Bulgur	über Nacht , mindestens 1 Stunde eingeweicht
3 Frühlingszwiebeln	feinst gehackt
1 Bund glatte Petersilie	feinst gehackt
1 Bund Pfefferminze	feinst gehackt
3 El	kaltgepresstes Olivenöl
1 El (oder mehr)	Zitronen- oder Limonensaft
3 gewürfelte,	reife Tomaten
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

Bugur in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser ausdrücken. Das Getreide auf einem Küchentuch ausbreiten, sodass es etwas trocknet. Dann den Bulgur zusammen mit den Zwiebeln, Kräutern, dem Öl und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mischen.

Besonders gut schmeckt dazu: Hummus, Falafel, Auberginenmus, Grillfleisch oder Pittabrot.

3. Winteraprikosenmarmelade



Zutaten

1000 g	Aprikosen
250 g	Gelierzucker 2:1.
500 g	Gelierzucker 1: 1
1 TI	Zitronensäure
½ TI	geschmacksfreies Öl, z.B. Sonnenblumenöl
zusätzlich ¼ TI Spekulatiusgewürz zugeben. Schmeckt im Winter hervorragend als Füllung von Bratäpfeln.	



Zubereitung

Marmeladengläser in kochendes Wasser geben und sterilisieren.

Aprikosen waschen, entsteinen, in Achtel schneiden. Unter ständigem Rühren erhitzen, Zucker, Zitronensäure und Öl zugeben. Die gesamte Masse muss mindestens 5 Minuten gut durch kochen. Sollten die Aprikosen nicht weich geworden sein, noch länger kochen. Zügig in die saubere Gläser abfüllen und den Deckel schließen. Es muss beim Abkühlen ein Vakuum entstehen. Man fühlt und hört das, wenn man auf den Deckel drückt. Besonders schön bleibt die Marmelade, wenn man sie fertig im Glas bis kurz vor dem Verzehr einfriert.

Variationen:

"Aprikosenmarmelade": gleich zubereiten, jedoch ohne das Spekulatiusgewürz.

"Aprikosenmarmelade de Luxe": einen Teil der frischen Aprikosen durch gewürfelte, getrocknete Aprikosen ersetzen.

4. Basilikumpesto**Zutaten:**

75 g	Basilikum
2 El	Pinienkerne
2	Knoblauchzehen
½ Tl	Salz
200 ml	Olivenöl extra vergine plus Olivenöl zum Abschluss obenauf
2 El	frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett vorsichtig sanft anrösten, abkühlen lassen. Alle Zutaten, bis auf den Parmesankäse, nach und nach mit einem Pürierstab pürieren.. Wenn alles vermischt ist, den Parmesan unterrühren. Das Pesto in kleine Gläschen füllen, oben ca. ½ cm Olivenöl zugeben und gut verschließen (ergibt ca. 300 ml). Das Pesto hält sich im Kühlschrank einige Wochen (ich mache immer gleich Pesto auf Vorrat und friere einen Teil ein).

5. Mädesüßessig / Kräuternessig



Zutaten:

Mädesüß (mindestens 1 große Dolde)

man kann alternativ auch andere Kräuter nehmen, z.B. Rosmarin, Basilikum, Dill, Oregano, Petersilie, Majoran oder Thymian

5 El Essigessenz 25%

250 ml Wasser (oder 250 ml hellen Tafelessig 5% und dann kein Wasser zugeben)

Die Kräuter sehr sauber waschen und verlesen. Achtung, genau schauen, ob Tierchen dran sind. Notfalls kurz überbrühen, es wird aber schöner, wenn die Kräuter frisch sind. In eine Glasflasche geben, mit Essigessenz und Wasser übergießen und gut verschließen. Der Essig ist nach 10 - 14 Tagen gebrauchsfertig.

6. Minz-Limonade



Zutaten

1-2 Stängel frische Minze,

Saft einer halben Zitrone

etwas Zucker

1,5 L kaltes Wasser

Eiswürfel

(Variation: zusätzlich mit Himbeeren, oder zuckerfrei als Kräuterwasser mit Zitronenverbene anstelle von Minze)

Zubereitung

Minze mit Mörser kleinreiben, Saft der Zitrone und Zucker zugeben, mit Wasser aufgießen. Eiswürfel dazu, mit Zitrone und frischer Minze dekorieren.

7. Römische, genetzte Wecken



Zutaten:

1 Würfel Hefe
1 Tl Honig
100 ml lauwarmes Wasser

250 g Weizenmehl Type 405 oder 550
(alternativ Vollkornschrot, dann die Wassermenge etwas erhöhen)
250 g Dinkelmehl
1 Tl Salz
200 ml lauwarmes Wasser (man kann auch weißen Traubensaft nehmen)

Lorbeerblätter



Zubereitung

festen Teig herstellen (S.o.) gehen lassen, mit nassen Händen Teigstücke abkniffen, ohne zu formen aufs mit Backpapier vorbereitete Backblech setzen. (auch Baguettestangen sind möglich, dann längs einschneiden) 190 C, 35 Min.

Die Römer, die in unserer Region gelebt haben, hatten ja kein Backpapier. Sie setzten die Teiglinge auf Lorbeerblätter. Soweit ich weiß, ist das Rezept nach einer Idee von Herrn Pasler.

8. Kräuterquark/ Kräuterfrischkäse (Foto s.o.)

Zutaten

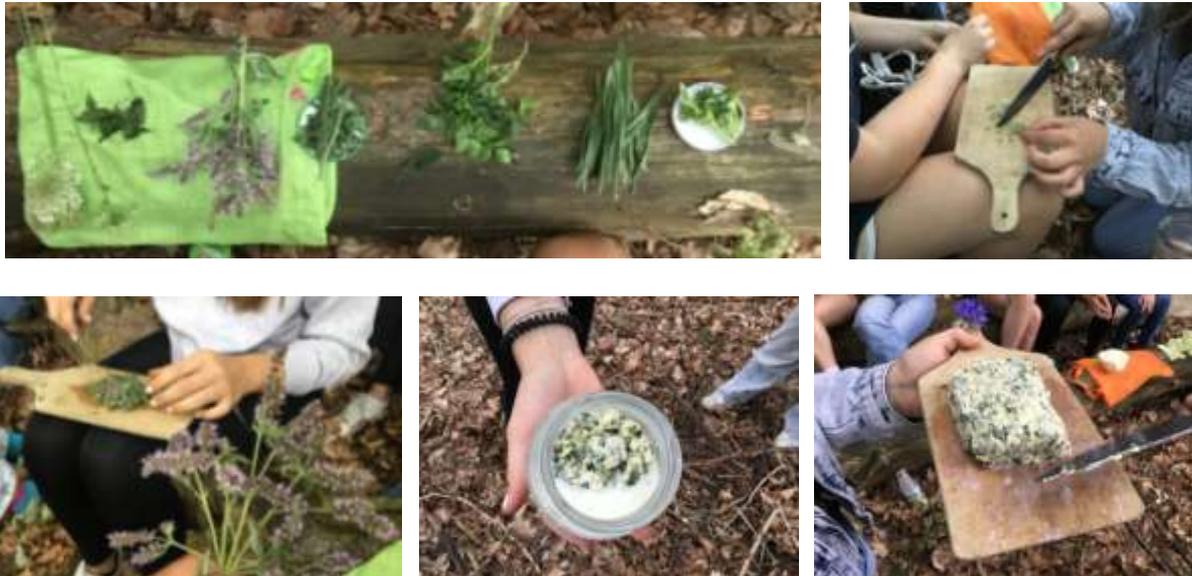
½ Becher Schlagsahne
1 Becher Frischkäse oder Quark
frische Kräuter vom Hochbeet
evtl. sehr klein geschnittene rote und weiße Zwiebeln



Zubereitung

Sahne steif schlagen, Frischkäse oder Quark verrühren, Sahne unterheben, Kräuter unterheben, mit restlichen Kräutern und essbaren Blüten verzieren. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Wilde Schüttelbutter



Zutaten

1 Becher Sahne

Würzkräuter nach Belieben, z.B. Bärlauch, Gundermann Schafgarbe, Dost, Spitzwegerich, Sauerampfer

Salz

Zitronensaft

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trockentupfen und sehr fein hacken und zusammen mit der Sahne in ein sauberes Schraubglas geben. Darauf achten, dass das Glas nur maximal zu 2/3 gefüllt ist. Das Glas gut verschließen und ca. 10 Minuten kräftig schütteln. Mit der Zeit trennt sich die Flüssigkeit vom Fett. Solange schütteln, bis annähernd richtige Butter entstanden ist. Nach Möglichkeit kalt stellen, nach Geschmack salzen.

Quelle: Gundermannschule, Frau Greiner

10. Wildkräuter-Knäckebrot homemade by Lukas Wieth, Kräuterpädagoge



Wilde Köstlichkeiten Rezepte für Kräuterpädagogen



Wildkräuter-Knäckebrot

Zutaten:

1-2 Handvoll gemischte Wildkräuter
 6 gehäufte Esslöffel Haferflocken
 200 g gemischte Sämereien und Kerne (Sesam, Leinsamen,
 Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse)
 150 g Weizenmehl
 1 TL Salz
 1 TL Backpulver
 100 ml Pflanzenöl

Zubereitung:

Kräuter fein hacken.

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser gründlich mischen. Der Teig darf nicht zu nass und nicht zu krümelig sein.

Teigmenge halbieren, zwischen zwei Backpapier mit Nudelholz auf Blechgröße ausrollen.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C etwa 15 Minuten backen. Noch heiß in Stücke schneiden (oder Bruchstellen eindrücken, erkaltet lässt sich das Brot gut brechen).



Variation 1: Dem Teig noch geriebenen Hartkäse zufügen

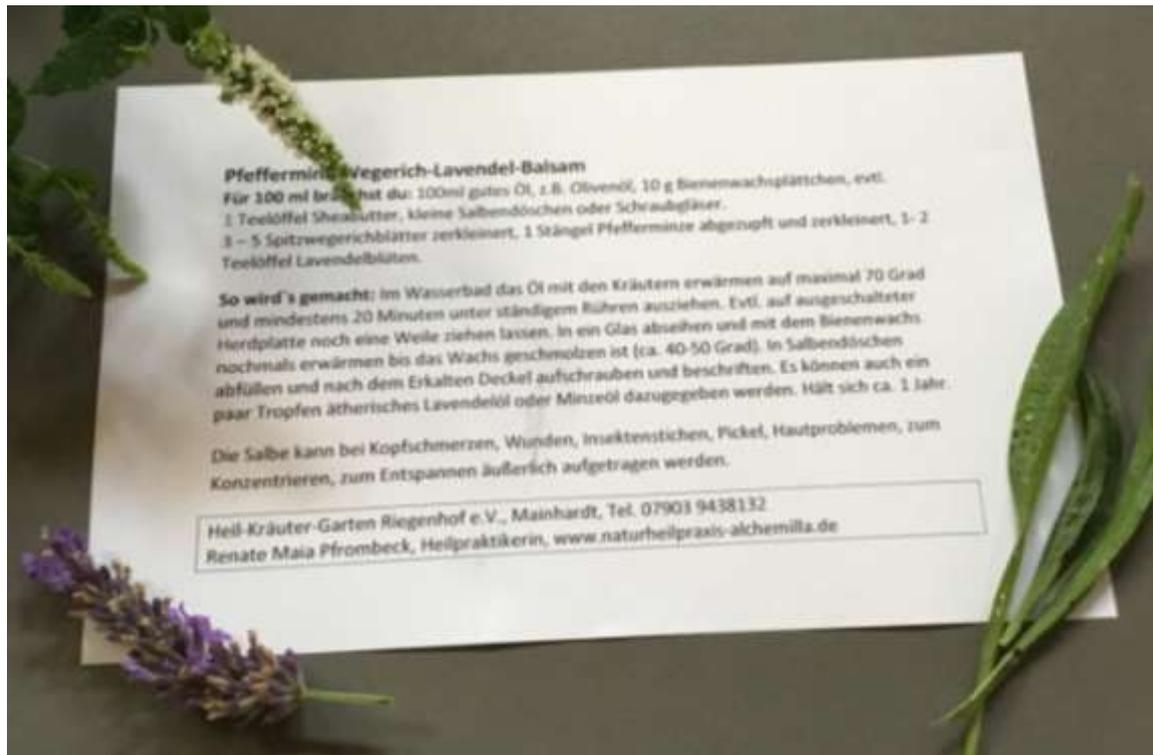
Variation 2: gehackte Wildfrüchte wie Hagebutten, Weißdorn, Kornelkirschen untermischen.

Variation 3: Als Brennesselknäckebrot mit Brennesselblättern und Brennessel Früchten zubereiten.

Variation 4: Einen Teil der Kerne durch Nüsse ersetzen, z.B. Bucheckern, Walnüsse, Haselnüsse.



11. Pfefferminz-Wegerich-Lavendel-Balsam - Frau Prombeck, Riegenhof



Danke an alle, es waren wunderschöne Projekttag!

