

Rezepte vom Picknick Eisenkraut

Zitronenmelissensirup:

750 g Melisse frisch

2 l Wasser

2 kg Zucker

5g Zitronensäure

2 Bio Orangen → davon Saft und Schale

4 Bio Zitronen → davon Saft und Schale

Die Blätter von den Stängeln abmachen und in ein Glasgefäß geben, die Zitronensäure, den Saft und Schale von den Zitronen und Orangen darüber geben.

Die 2 kg Zucker in den 2 l Wasser auflösen durch Erhitzen, dann abkühlen lassen und das abgekühlte Zuckerwasser über die Melisse gießen. Das Ganze 3 Tage kühl stellen und ziehen lassen, jeden Tag mit einem Holzkochlöffel umrühren.

Abgießen auf 85° Grad erhitzen und in saubere Glasflaschen füllen. Der Sirup hält sich ca. 1 Jahr. Angebrochene Flaschen immer im Kühlschrank lagern. Man kann auch Pfefferminzsirup so herstellen.

Gewürzsoße von grünen Tomaten

Zutaten:

1500 g grüne Tomaten

500 g Zwiebeln

2 EL Salz

125 g Datteln

375 ml Weinessig

400 g Zucker

1 EL Mehl

3 EL Senf

½ EL Curry

1 TL Curcuma

1 TL Ingwer

Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln klein schneiden, mit Salz bestreuen und über Nacht stehen lassen. Die Masse ausdrücken, Datteln, Essig und Zucker zugeben, 45 Min. köcheln lassen. Das Mehl mit etwas Wasser glattrühren, mit den Gewürzen in die Masse geben und die letzten 10 Min. mitkochen. Die fertige Soße sofort in Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Tomaten-Basilikum-Frischkäse

250 g Frischkäse

250 g Quark

6-8 kleine Cocktailtomaten

3 Zweige Basilikum

Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken!

Kräutertaschen:

Für den Teig:

500 g Dinkelmehl

1/4l Milch

1 P. Hefe

1 TL Honig

8 EL Öl

1 TL Salz

Für die Füllung:

300 g gehackte Kräuter quer durch den Garten

1 Zwiebel

200 g Schafskäse

250 g Quark oder Frischkäse

1 Ei,

1 EL Mehl

3 EL Tomatenmark

2-3 Tomaten, etwas Pizzagewürz zum abschmecken! → 1 Eigelb verrühren zum bestreichen

Zubereitung der Kräutertaschen:

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Tomatenmark verrühren. Schafskäse zerbröseln und mit dem Quark/Frischkäse, Ei und Mehl verrühren. Die Kräuter kleinschneiden, bzw. hacken, die Zwiebel klein hacken und alles zusammen mit der Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, evtl. noch etwas Knoblauch dazugeben.

Den aufgegungen Hefeteig nochmals durchkneten, in vier Portionen teilen und jede Portion zu einem dünnen Fladen ausrollen.

Auf einer Seite immer Löffelweise einen Klecks mit der Kräuterkäsemasse geben die andere Seite darüberklappen und mit einem Teigrädchen Quadrate abschneiden, diese mit einer Gabel festdrücken, evtl. zuvor mit Eigelb bestreichen. So fortfahren bis der Teig und die Masse verbraucht sind.

Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei 200° Grad etwa 30 Minuten backen.

In der Bärlauchzeit mit Bärlauch zubereiten!

Wunderbar für ein Picknick!

Kräuterbutter

250g Butter

3-4 El. kleingehackte Kräuter (Wildkräuter und Gewürzkräuter aus dem Garten)

z. B. Thymian, Ysop, Petersilie, Estragon, Schafgarbe, Pimpinelle, Liebstöckel.....

Die fein gehackten Kräuter mit den Handrührer in die etwas weiche Butter rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine schöne Form geben und z. B. mit Gänseblümchen und Blätter von Kräutern dekorieren. → besonders lecker zu frischgebackenem Brot und natürlich zu Grillfleisch.

Energie-Müsli-Riegel

2 Tassen Emmerschrot
6 Tassen Haferflocken
2 Tassen Sesam, Hirse, Leinsamen, Ameranth (gemischt)
2 Tassen Nüsse, Mandeln
1 Tasse Sonnenblumenkerne
2 Tassen Honig
1 Tassen feingewiegte Trockenfrüchte, Cranberrys, Rosinen, Aprikosen, usw.
Etwas Vanillzucker

Alles zusammen vermengen, alles muss sich miteinander verkleben. Falls der Honig nicht reicht, etwas Sirup oder Honig noch dazugeben. Die Masse auf ein Beckblech mit Backfolie geben, gleichmäßig verteilen. Evtl. Tortenrand Rechteckig nehmen.

Die Energieriegel bei 200 Grad ca. 25 Min backen, gleich warm noch schneiden und auf dem Blech auskühlen lassen.

Liefern sehr schnell Energie, wenn man z.b. beim Wandern ist.

Zuchini „süß-sauer“

1 kg Zucchini
1 TL Gurkengewürz
1/2l Weinessig
180 g Zucker
700ml Wasser
3 Zwiebeln
1 Blatt Sellerie kleingeschnitten
3 geh. TL Salz
½ TL Curcuma Gewürz
2 rote Paprika
1 gelbe Paprika

Alles in Würfel schneiden, Zwiebel kann man auch in Ringe hobeln, alles kurz aufkochen, 8 Minuten köcheln lassen, heiß in Gläser füllen und auf Kopf stellen.

Man kann auch eine Peperoni dazugeben, wenn man es schärfer haben möchte.