

Dinkel-Emmer-Bärlauchbaguettestrudel

Zutaten:

200 g Dinkelmehl
200 g fein geschrotetes Emmervollkornmehl
1/2 Würfel Hefe
prise Zucker
1TL Salz
200 ml Wasser
3 EL Essig
3 EL Olivenöl
1/2 TL Brotgewürz

Füllung:

150g Schinkenspeck in Würfel in der Pfanne anbraten
1 Handsträußchen Bärlauch klein geschnitten
150 g. geriebener Hartkäse

Mehl in eine Schüssel geben, eine kleine Mulde machen die zerbröckelte Hefe reingeben, die Prise Zucker darüber streuen mit etwas lauwarmen Wasser anrühren. Warten bis der angerührte Vorteil blasen wirft, dann alle weiteren Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte eine weiche Konsistenz haben, aber er soll sich von der Rührschüssel lösen, falls er zu feucht ist, noch etwas Mehl unterkneten.

Ofen vorheizen auf ca. 200 °Grad. Den gewürfelten Schinken in der Pfanne anbräunen und etwas abkühlen lassen.

Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen, dann nochmals kurz durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem Rechteck auswellen (Größe ca. Backblech).

Dann den ausgelassenen Schinkenspeck darauf verteilen, den kleingeschnittenen Bärlauch draufgeben und zum Schluß den geriebenen Käse.

Die Teigplatte vorsichtig zu einer Rolle formen (wie Apfelstrudel). Das Strudel-Baguette außen mit Olivenöl bepinseln und evtl. mit getrockneten Kräutern (Kräuter der Provence oder mit Sonnenblumenkerne bestreuen) im vorgeheizten Backofen 200° Grad ca. 23 Minuten backen.

Vegane Variante: statt dem Speck getrocknete in Öl eingelegte Tomaten verwenden.

Bärlauchbutter:

Zutaten:

75 g. Butter
1 getrockneter Tomatenscheibe in Öl
15 g geschnittener Bärlauch
1 TL frisch geriebener Parmesan oder Bergkäse
etwas Salz und Pfeffer
einen Spritzer Zitronensaft

Die Butter in eine Schüssel geben. Die Tomate und den Bärlauch sehr fein schneiden, mit dem geriebenen Käse und die Butter mit dem Handmixer verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In eine kleines Schüsselchen geben mit Bärlauchblatt, Blüte oder Knospen verzieren.

Bärlauchpesto:

1 Handstrauß Bärlauch
50 g Sonnenblumenkerne, Nüsse,
Pinienkerne oder Mandeln
150 - 200 ml Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Olivenöl
50 g geriebener Hartkäse (Parmesan oder Bergkäse)
—> evtl. 1 Knoblauchzehe nach Belieben!

Den Bärlauch waschen, trockenschleudern und grob kleinschneiden und in einen Mixer geben. Das Öl, die Kerne bzw. Nüsse und den Käse dazugeben. Alles zusammen durchmischen. Sollte die Masse zu fest sein etwas Öl dazutun, falls die Masse zu flüssig ist kann man noch etwas Bärlauch Nüsse und Käse dazugeben. Es sollte eine schöne Pestomasse entstehen, zum Abschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann nach Belieben hier auch noch eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.

Bärlauchpesto in kleine Gläser füllen und diese fest einfüllen ohne viel Luft im Glas und oben mit einer Ölschicht bedecken.

Hält sich kühl gelagert gut 6 Monate, geöffnete Gläser immer schön mit Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Eingelegter Käse

300 g Weichkäse (Brie, Camembert)
100 ml Wasser
100 ml Leindotteröl oder Sonnenblumenöl, Olivenöl je nach belieben
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 abgeriebene Zitrone
1 ausgepresste Zitronen
2 TL weißer Balsamico
etwas Zucker
3 Händevoll kleingeschnittene Kräuter, kann auch nur Bärlauch sein, oder Wildkräuter und Gartenkräuter gemischt

Den Käse in grobe Würfel schneiden, den Knoblauch zerdrücken.

Die Zitronen waschen, dünn abreiben und dann auspressen. Für die Marinade: Öl, Wasser, Zitronensaft, Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Mixstab vermischen, evtl. etwas Kräutersalz auch nehmen.

Einen Teil der gewaschenen, abgetupften und gehackten Kräuter in eine Schüssel geben die Käsewürfel darauf verteilen, dann wieder etwas Kräuter darübergeben und zum Schluss die Marinade darübergießen. Alles gut durchziehen lassen mindestens 4 Stunden!

Schmeckt hervorragend zu Bauernbrot oder zur Folienkartoffeln!

Sehr gut für ein Picknick geeigneten, einfach in ein Glas füllen, hält sich auch ein paar Tage im Kühlschrank.

Kräuterdip

150 g Frischkäse
250 g Quark
4 EL kleingeschnittene Wild und Gartenkräuter (z.B. Bärlauch, Schnittlauch, Spitzwegerich, Pimpinelle, Dost, Schafgarbenblätter, Giersch, Petersilie, Knoblauchsrauke)
Kräutersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Leindotteröl, Sonnenblumenöl oder anderes Öl nach belieben

Zubereitung:

Frischkäse und Quark zusammenrühren, die Kräuter dazugeben alles schön vermengen und mit Salz, Pfeffer und dem Öl vermischen und abschmecken! Sollte nicht zu fest sein, evtl. 1-2EL Milch dazugeben.

Emmerbratlinge:

200 g Emmerschrot grob
1/2 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Ei
2 EL Haferflocken
1 Zwiebel klein gehackt
1 Knoblauchzehe
1 L getrockneter Majoran
2 EL frisch gehackte Kräuter (was es grad im Garten gibt)
100 g geriebener Emmentaler oder anderer Hartkäse
Kräutersalz und Pfeffer zum Abschmecken!
etwas Paprikapulver
Semmelbrösel
Kokosfett oder Bratöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Den Schrot und das Lorbeerblatt in einem Topf mit der Gemüsebrühe kalt ansetzen, und ständigem Rühren ankochen und dann auf kleiner Stufe 30 Minuten quellen lassen.
Die Masse abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel fein zerkleinern.
Die Knoblauchzehe auspressen. Die Kräuter waschen und fein schneiden.
Eier, Haferflocken, Zwiebelwürfel, Kräuter, Knoblauch und geriebenen Käse in die abgekühlte Masse einarbeiten.
Mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran abschmecken.
Aus dem Tief mit nassen Händen Bratlinge formen.
Das Fett erhitzen, die Bratlinge in den Semmelbröseln wenden und im heißen Fett ausbacken.
Beilage:
Kräuterdip und Salat

Gierschsalat mit Karotten

1 Sieb voll Gierschblätter im Garten holen, bitte abschneiden!
Die Blätter sollten noch jung sein, diese schmecken am besten.
2 Karotten
Für das Dressing:
2 EL Holunderbalsamico oder Wildfruchtessig
2 EL Leindotteröl
etwas Prise Kräutersalz
bunter Pfeffer aus der Mühle
4 EL Apfelsaft
1/2 TL Preiselbeermarmelade
die Marinade mit dem Mixstab kurz pürieren.

Den Giersch waschen und trockenschleudern, die Karotte in feine Scheiben hobeln und klein raspeln. Mit dem Giersch in eine Schüssel geben und das Dressing darüber, alles gut vermischen.
Alternativ statt Karotten:
1 kleines Glas Selleriesalat mit dem Giersch vermischen schmeckt auch sehr gut!

Bärlauchfrischkäse:

250 g Frischkäse, 250 g Quark 2 EL Leindotteröl, Salz und Pfeffer zum Abschmecken.
kleiner Bund Bärlauch grob kleinschneiden.
Frischkäse und Quark mit dem Öl und dem kleingeschnittenen Bärlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

