

Im Kreislauf der Mutter Erde „ Der Frühling“

Blütensirup mit Vanille:

25 Löwenzahnblüten
25 Gänseblümchenblüten
125 ml Weißwein
250 ml Wasser
300 g Zucker
Saft einer Zitrone
1 Vanilleschote

Die Blüten mittags sammeln und etwas auslegen, damit die kleinen Käfer rauskrabbeln können. Mit einem Küchenmesser den grünen Blütenboden abschneiden.

Wein mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und dem ausgekratztem Vanillemark und der Schote aufkochen.

Die Blüten in den noch heißen Sirup geben und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag, den Sirup durch ein Tuch abfiltrieren und auf 85° Grad erhitzen, bei dieser Temperatur etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Danach heiß in eine saubere Flasche abfüllen und gut verschließen!

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.

Brennnesselfrischkäse

einen Handstrauß frische Brennnessel
100 g Frischkäse
100 g Quark
1/2 Knoblauchzehe
einen Spritzer Zitronensaft
etwas Brennnesselsamen

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Brennnesselstrauss ganz kurz ins kochende Wasser tauchen, sofort eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Frischkäse und den Quark zusammenrühren, die Knoblauchzehe zerdrücken und die Brennnesseln sehr fein hacken und unter die Masse geben.

Alles vermengen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und wenn vorhanden mit Brennnesselsamen bestreuen.

Tipp: schmeckt wunderbar zu Pellkartoffeln oder als Aufstrich zu Bauernbrot.

Emmerbaguette für zwei Stangen:

400 g Emmerschrot
400 g Dinkelmehl 630
1 Pack Frischhefe
450 ml Wasser
50 ml Wasser
1-2 TL Kräutersalz

1 TL Brotgewürz oder getrocknete Kräuter

Hefeteig herstellen, gehen lassen, zwei Baguettes formen, Oberfläche mit Wasser oder Olivenöl einpinseln und mit Brennesselsamen oder mit Sonnenblumenkörner bestreuen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen. Tipp: man kann statt dem Brotgewürz, Pizzagewürz oder mediterrane Kräuter in den Teig geben, dann außen auf alle Fälle mit Olivenöl bestreichen und Oliven ins Baguette drücken statt den Körnern! Tolle Variante im Sommer zum Grillen!

Bärlauchritter

8 altgebackene Semmeln
1 Handstrauß Bärlauch (ca. 80g)
200 ml Milch
150 g Bergkäse
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
zum Ausbacken: Bratöl oder Kokosfett

Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Den Bärlauch waschen, putzen, trocken tupfen und klein schneiden.

Die Milch erwärmen den geschnittenen Bärlauch in die warme Milch geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Die Bärlauchmilch über die Semmeln gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Eiern, den Gewürzen zu den Semmeln geben und alles gut durchkneten.

Sollte der Teig zu nass sein, etwas Semmelbrösel dazugeben, mit feuchten Händen den Teig zu kleinen Laibchen formen.

Die Bärlauchlaibchen in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Tipp: als Hauptmahlzeit mit einem Kräuterdip und Salat servieren, oder kleine Laibchen ausbacken und als Suppeneinlage verwenden.

Wildkräuterdip zu den Bärlauchrittern

250 g Frischkäse
250 g Quark
6 EL kleingeschnittene Wildkräuter (z.B. Bärlauch, Junge Löwenzahnblätter, Scharbockkraut, Spitzwegerich, Gundermann, Dost, Schafgarbenblätter, Giersch, Knoblauchsrauke, Wilder Schnittlauch, Kerbel oder Wilde Möhre)
Kräutersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Leindotteröl

Zubereitung:

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

Tip: Wer möchte kann natürlich Wild- und Gartenkräuter kombinieren!

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 mixen, 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 darübergerben und zum Schluss die Marinade darübergießen. Alles gut durchziehen lassen mindestens 4 Stunden!

Schmeckt hervorragend zu Bauernbrot oder zur Folienkartoffeln! Zum Grillen oder als Beilage zu den Bärlauch Rittern.

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

Gierschsalat mit Karotten

1 Salatsieb 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 oder raspeln. Mit dem Giersch in eine Schüssel geben und das Dressing darüber, alles gut vermischen.

Tipp: 1 kleines Glas Selleriesalat mit dem Giersch vermischen schmeckt auch sehr gut!

Löwenzahnblütencreme auf Biskuits

1/2 l Mango-Apfelsaft (kann auch Orangensaft sein)

1 Päckchen Vanillepudding

1 EL Vanillezucker

1 Tasse ausgezupfte Löwenzahnblüten

1 Becher Sahne

250 g Quark

etwas Löwenzahnblütenhonig

200 g Löffelbiskuits

4 EL Löwenzahnblütenlikör oder Apfelsaft

ein paar ausgezupfte Löwenzahnblüten zum verzieren.

Den Mango-Apfelsaft mit dem Vanillepudding laut Packungsanleitung kochen. Abkühlen lassen.

Eine Form mit den Löffelbiskuits auslegen, falls die Nachspeise in kleinen Weckgläsern serviert wird, dann die die Löffelbiskuits in kleine Stücke zerbröckeln und in die Gläser geben, mit Apfelsaft oder Löwenzahnlikör tränken.

Die Sahne schlagen und die Löwenzahnblüten auszupfen. Den Quark mit 1 EL Löwenzahnhonig glatt rühren.

Wenn der Saftpudding abgekühlt ist, dann den Quark drunter rühren, die Sahne und die Blüten darunterheben.

Die Creme über die getränkten Biskuits geben und oben mit Sahnetupfer und ausgezupften Löwenzahnblüten verzieren.

Genießen Sie das Frühjahr mit der Löwenzahnblüte!!

Viel Freude beim Sammeln und Zubereiten.