

Folge 1: Hanf-Bauer im Bergischen Land

Rezepte von Lukas Tölkes

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Wildkräuterquiche

Zutaten Teig:

160 g Mehl
3 EL Wasser
100 g weiche Butter
Salz

Zutaten Füllung:

300 g Saisonale Wildkräuter
(Beinwell, Giersch, Melde, Brennessel, Vogelmiere ...)
2 Zwiebeln |
5 Stück getrocknete Tomaten in Öl
3 Eier
150 g Schmand
100 g Ziegenfrischkäse
Hartkäse (zum Gratinieren)
Salz

Außerdem: Eine Quicheform (24 cm/Durchmesser)

Zubereitung Teig:

Die Zutaten zu einem glatten Teigkneten. In einer Schüssel zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann den Teig in die Quicheform geben und fest andrücken. Den Rand abschneiden.

Zubereitung Füllung:

Die Zwiebeln, getrockneten Tomaten und Wildkräuter klein hacken und in einer Pfanne leicht anbraten. Auf dem Quicheboden verteilen.

Eier, Schmand und Ziegenkäse vermischen und über die Wildkräuter geben. Den Hartkäse zuletzt drüberstreuen.

In der Zwischenzeit einen passenden Dutch-Oven vorbereiten. Sodass die Quicheform nicht am Boden des Dutch-Oven liegt. Hierfür kann man ein paar kleine Kiesel auf den Boden legen. Den Dutch-Oven schließen. 1/3 Glut unter den Dutch-Oven, 2/3 Glut auf den Deckel des Dutch-Oven.

Nach 35-40 Backzeit Minuten ist die Quiche fertig.

Vorbereitungszeit: 1 ½ Stunden

Vorbereitungszeit Lagerfeuer ca. 1 Stunde



Hauptspeise: Hähnchen aus der Erdgrube mit Einkorn-Risotto

Zutaten Hähnchen:

4 Bio-Hähnchenbrustfilets
8 große Pestwurzblätter
2 Bund frische Kräuter, nach Geschmack
Salz
Küchengarn

Gras oder Heu, 1 Arm voll

Zutaten Einkorn Risotto:

500 g Einkorn
2 Zwiebeln
2 Schuss Olivenöl
200 g getrocknete Tomaten
1 L Gemüsebrühe
Pfeffer/Salz

Zubereitung Risotto:

Gemüsebrühe ansetzen und anschließend zum Ablöschen bereit stellen.

Dutch Oven in die Glut stellen, für genügend Glut während des Kochens sorgen. Olivenöl und Zwiebeln bei ständigem Rühren anbraten. Anschließend wird der Einkorn zugegeben und geröstet, bis er leicht braun ist. Wichtig, dabei immer rühren.

Nun wird der Einkorn mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Wichtig ist die Brühe nur nach und nach zuzugeben. Immer wenn die Flüssigkeit aufgenommen ist erst mehr hinzugeben. Dies fortführen, bis der Einkorn durch ist.

Zubereitung Hähnchen:

Hähnchenbrust auspacken und abtupfen. Zwei Pestwurzblätter übereinanderlegen, frische Kräuter mittig darauf legen. Die Hähnchenbrust leicht salzen und anschließend ins Kräuterbett legen. Auf die Hähnchenbrust ebenfalls Kräuter legen. Nun werden die Pestwurzblätter zu einem Packet zusammengeschlagen und mit Küchengarn fixiert. So werden alle Brüste verpackt, gerne verschiedene Kräuter ausprobieren.

Nun kann aus der Erdgrube die Glut entfernt werden. Anschließend die Grube mit Gras auslegen. Die Pakete mit dem Hähnchen mittig in der Grube platzieren und anschließend mit genügend Gras bedecken, etwas Erde darüber und nun darauf mit Hilfe von Glut ein Feuerentfachen. Das Feuer ca. 30 Minuten gut heizen. Nach ca. 35-40 Minuten kann unser Hähnchen aus der Grube geholt werden, dabei vorsichtig vorgehen um Verschmutzung des Fleisches zu vermeiden. Jetzt können die Pakete ausgepackt werden.

Wenn alles fertig ist: zusammen anrichten und genießen.

Vorbereitungszeit: 1 Stunde und 30 Minuten

Vorbereitungszeit Lagerfeuer und Erdgrube

inkl. Vorheizen ca. 2 Stunden und 30 Minuten

Wichtig beim Kochen am Lagerfeuer: Nehmen Sie sich Zeit!

Als erstes schüren Sie ein Feuer in einer geeigneten Feuerstelle. Sie benötigen immer wieder frische Glut, also immer für genug Nachschub sorgen.



Während das Feuer brennt heben Sie die Erdgrube aus. Diese braucht ca. folgende Maße: 50 x 50 cm und ca. 40 cm tief. Anschließend den Boden mit Steinen auslegen und mithilfe der Glut des großen Feuers ein kleines in der Grube anschüren.

Tipp!

Zum Kochen auf dem Lagerfeuer benötigen Sie eine größere Feuerstelle, welche die ganze Zeit brennen muss, da Sie immer wieder frische Glut benötigen.

Zum Kochen am Feuer eignet sich am besten ein Dutch Oven. Ein Rost zum Abstellen des Topfes empfiehlt sich ebenfalls.

Nachpeise: Geräuchertes Eis und Bergische Waffeln

Zutaten Eis:

500 ml Schlagsahne
1 Vanilleschote
200 ml Milch
200 ml Ahornsirup
Salz

Zutaten Waffeln:

125 g Butter
150 g Zucker
5 Eier
1 Päckchen Backpulver
250 ml Milch
Salz

Zubereitung Eis:

Zuerst wird die Sahne geräuchert. Dazu stellen wir ein Rost neben das Feuer und positionieren ein gut angebranntes Holz darunter. Auf das Rost stellen wir in einem tiefen Teller die Sahne. Wichtig ist eine große Oberfläche der Sahne, damit sie viel Rauch abbekommt. Über den Teller stülpen wir eine große Metallschüssel, welche als Rauchfang dient. Nun lassen wir die Sahne ca. 30 Minuten räuchern, wichtig ist, dass die Sahne dabei nicht zu stark erhitzt wird.

Nach dem Räuchern die Sahne etwas abkühlen lassen und anschließend die anderen Zutaten hinzu geben. Jetzt lassen wir die Masse unter ständigem Rühren über dem Feuer erhitzen, bitte nicht aufkochen, kurz vorher aufhören.

Das Eis ist nun fertig und kann nachdem es langsam abgekühlt ist in den Gefrierschrank. Es muss 24 Stunden durchfrieren!

Zubereitung Waffeln:

Butter leicht anschmelzen lassen und zusammen mit Zucker, Salz und den Eiern schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach mit der Milch in den Teig rühren.

Das Waffeleisen in der Glut gut vorheizen, mit etwas Butter einfetten und die Waffeln ausbacken. Wichtig! Tasten Sie sich mit der Hitze langsam heran. Zu kalt funktioniert nicht und wenn das Eisen zu heiß ist verbrennen die Waffeln schnell.

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Vorbereitungszeit Lagerfeuer ca. 1 Stunde

Guten Appetit!