



### Folge 3: Frauen Power für den Ökohof aus Lage

## Rezepte von Wiebke Brinkmann-Roitsch

*Alle Mengenangaben für sechs Personen, oder wie angegeben*

### Vorspeise: Wildkräuter-Sushi mit Ziegenkäse an schwarzen Nüssen



#### ***Beinwell-Sushi mit schwarzen Nüssen auf schwarzem Ketchup***

##### **Zutaten:**

12 Beinwellblätter (mittlere Größe von noch jungen, nicht blühenden Pflanzen)  
100 g Vollkornrundkornreis  
200 ml Wasser  
1 Zweig Thymian  
Meersalz  
Sojasauce  
6 schwarze Nüsse  
6 geschlossene Taglilienblüten

##### **Zubereitung:**

Die Beinwellblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren.  
Den Vollkornrundkornreis in 200 ml Wasser mit dem Thymian und etwas Meersalz gar kochen. In garem Zustand mit etwas Sojasauce abschmecken.

Die schwarzen Nüsse und die Taglilienblüten der Länge nach erst halbieren und dann vierteln.

Jetzt die blanchierten Beinwellblätter nebeneinander auslegen und mit dem Vollkornreis befüllen. In den Reis in einer Linie nebeneinander die Nuss- und Taglilienspalten eindrücken. Dann die Blätter zu Sushi rollen.

Die Sushi-Röllchen auf einem Spiegel von Schwarzem Ketchup servieren.

**Tipp:** Je nach Saison und Verfügbarkeit der Kräuter kann das Gericht auch abgewandelt werden. Statt Beinwell können auch große Brennnesselblätter verwendet werden. Statt Taglilien können Kapuzinerkresseblüten zum Einsatz kommen oder auch feine Gurken- oder Paprikastifte. Die geschmacklichen Unterschiede, die sich daraus ergeben sind erwünscht und fordern den Gaumen immer wieder heraus, die jeweilige Saison zu erschmecken.



### **Blätterteigpraline mit Ziegenkäse und schwarzen Nüssen**

#### **Zutaten:**

6 Stücke Blätterteig (à 6 x 6 cm)  
entweder selbstgemacht oder beim Bäcker kaufen/tiefgefrorenen Blätterteig verwenden  
100 g Ziegenbrie oder Ziegenfrischkäse  
3 Schwarze Nüsse (im Fachhandel oder über das Internet)

#### **Zubereitung:**

Den Blätterteig in 6 x 6 cm große Quadrate schneiden. Dann aus dem Ziegenbrie oder Ziegenfrischkäse ca. 2,5 x 2,5 cm kleine Quadrate schneiden. 3 Schwarze Nüsse erst halbieren und jeweils eine halbe Nuss auf dem Ziegenkäse platzieren. Nun die Ecken des Blätterteigs über der Nuss zusammendrücken, so dass ein kleiner Zipfel entsteht.

Die kleinen Blätterteigpralinen nun auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ca. 20 Minuten im Backofen bei 180°C (Umluft) backen.

Die noch warmen Pralinen auf einem Spiegel von Sirup von Schwarzen Nüssen servieren.

### **Hauptspeise: Kräuterseitling mit LaRatte-Kartöffelchen und Wildkräutersalatbouquet**



#### **Paniertes Kräuterseitling**

#### **Zutaten:**

6 große Kräuterseitlinge  
200 g Butter oder gute Bio-Pflanzenmargarine (Alsan)  
1,5 EL Spitzwegerichsalz  
6 große Beinwellblätter  
500 ml Soja Cuisine  
500 g Dinkelvollkornmehl  
500 g Dinkelpaniermehl  
Olivenbratöl

#### **Zubereitung:**

Die Kräuterseitlinge der Länge nach einschlitzen und dann entlang der Schneidekanten mit einer Spitzwegerichsalzbutter bestreichen. Dazu die Butter oder Bio-Pflanzenmargarine mit 1 EL Spitzwegerichsalz vermengen.

Die Beinwellblätter waschen und vom Stiel befreien. Jeweils ein Blatt um einen Kräuterseitling wickeln. Zum Panieren nun die Pilze zunächst in der Soja Cuisine (mit 1 TL Spitzwegerichsalz vermischt) wenden, dann in dem Dinkelvollkornmehl wenden, erneut in der Soja Cuisine wenden und



dann abschließend in dem Dinkelpaniermehl ein letztes Mal wenden. Um den Pilz sollte nun eine gleichmäßige Panade entstanden sein, die auch gut am Pilz kleben bleibt.

Die panierten Pilze kurz in einer Pfanne mit Olivenbratöl anbraten und dann in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 160°C (Umluft) noch 15 Minuten lang garen.

### ***Kartoffelchen-Auswahl***

#### **Zutaten:**

300 g kleine Kartoffeln (ideal ist eine Auswahl an bunten Kartoffeln, z. B. Blaue Anneliese, Rote Emmalie, Nicola und LaRatte)  
Olivenöl, Kräutersalz  
1 Rosmarinweig

#### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln säubern und getrocknet auf ein mit Olivenöl bestrichenes mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Kräutersalz bestreuen und noch etwas Olivenöl über die Kartoffeln träufeln. Rosmarinweig dazu geben und die Kartoffeln in etwa 15 Minuten lang im Backofen bei 180°C (Umluft) garen.

### ***Kartoffelmuffin***

#### **Zutaten:**

500g Rote Emmalie  
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss  
ca. 200 ml Soja Cuisine  
Spitzwegerichknospen  
*Mürbeteig*  
250g kalte Butter oder Pflanzenmargarine (Alsan)  
10g Salz  
500g Dinkelvollkornmehl  
100g Soja Cuisine

#### **Zubereitung:**

Butter oder Pflanzenmargarine in kleine Stücke würfeln, in eine Schüssel mit Salz und Dinkelvollkornmehl gegeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Soja Cuisine dazugeben und unterkneten. Den Teig verkneten und zu einer Kugel formen, diese vor der weiteren Verarbeitung ca. 30 Minuten kalt stellen. Den salzigen Mürbeteig in Muffinförmchen oder auch in feuerfeste Schälchen ausrollen. Kühl stellen.

Für das Kartoffelpüree die Rote Emmalie schälen und mit wenig Wasser und etwas Meersalz gar dünsten. Die weichen Kartoffeln stampfen und für eine cremige Konsistenz nach und nach die Soja Cuisine dazu geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Frische oder eingelegte Spitzwegerichknospen in die mit Mürbeteig ausgekleideten Förmchen geben und dann das Kartoffelpüree in die Formen spritzen, so dass es aussieht wie ein Cupcake. Die Muffins nun im Ofen bei 180°C (Umluft) abbacken.

*Im Herbst kann der Spitzwegerich auch durch eingelegte Wildfrüchte wie Eberesche oder Kornelkirsche ersetzt werden.*



### **Wildkräuterpesto**

#### **Zutaten:**

Je 50 g Gundelrebe und Giersch  
1 Knoblauchzehe  
je 2 Stängel Löwenzahn und Spitzwegerich  
100 ml Olivenöl  
1 EL Sonnenblumenkerne  
Meersalz

#### **Zubereitung:**

Alle Kräuter mit dem Olivenöl zusammen mörsern. Einen Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne stoßen und dazu geben. Das Pesto mit Meersalz abschmecken.

### **Wildkräutersalatbouquet**

#### **Zutaten (Mengenangabe pro Person):**

8 kleine Blätter Frisseesalat,  
je 1 Blatt Gänsefingerkraut, Löwenzahn, Rauke  
je 1 Spier Fenchellaub, Vogelmiere,  
1 Blüte vom Frauenmantelkraut  
Spitzwegerichblatt zum umwickeln

1 Malvenblüte

#### **Salatdressing:**

2 EL Wildkräuteressig,  
1 EL Wildkräutersenf  
100 ml Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Die Kräuter mit einem schlanken Spitzwegerichblatt umwickeln und knoten. Mit der Malvenblüte garnieren. Für das Dressing Essig und Wildkräutersenf mit dem Öl vermischen. Mit Honig, Blütensalz und etwas Pfeffer abschmecken und anschließend über die Wildkräuter-Bouquets träufeln.



## Dessert: Rosentörtchen mit Marzipan



### Zutaten:

1l Sahne  
500 g Walderdbeeren (oder Himbeeren)  
500 g Honigmarzipan  
*Biskuitboden*  
2 Eier  
40 g Rohrohrzucker  
50 g Vollkornmehl  
*Rosenpesto*  
1 Handvoll Duftrosenblätter verlesen, aber nicht waschen,  
10 Mandeln,  
100 ml natives Olivenöl,  
30 g Bitterschokolade,  
1 TL Zitronensaft und  
1 EL Honig

Rosenblätter und Walderdbeeren zum Garnieren

### Zubereitung:

Für das Rosenpesto alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.

Für die Biskuitböden 2 Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Rohrohrzucker einrieseln lassen. Dann die Eigelbe dazugeben. Zur Masse das Vollkornmehl sieben und unterheben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig auf die Bleche verteilen und glatt streichen. Bei 175°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Aus jeder Biskuitplatte je 6 ca. 7 cm große Böden ausstechen.

Die erste Platte auf einen Teller legen. 500 ml Sahne schlagen und mit Rosenpesto vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die sechs Tortenböden verteilen.

Den zweiten Tortenboden aufsetzen. 500 ml Sahne schlagen und mit 500 g Walderdbeeren (oder Himbeeren) vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die sechs Törtchen verteilen und den dritten Boden aufsetzen.

Den Honigmarzipan auf 1 mm Dicke ausrollen und in 20 cm große Kreise schneiden und als Kuppel je einen Marzipankreis über ein Törtchen legen.

Jedes Törtchen mit etwas Sahne, Rosenblättern und Walderdbeeren oder Himbeeren garnieren.

*Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!*