

# MEIN LECKERER GARTEN

Helga Wisser

## Trockenbrot/Saaten-Fladen

### **Zutaten für 6 Personen:**

500 g Leinsaat  
250 g Braunhirse  
250 g Hanfsaat  
150 g Sonnenblumenkerne  
1 EL Salz  
Backpapier  
Kuchengitter

### **Zubereitung:**

Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 36 Stunden bei Zimmertemperatur keimen lassen.

Danach  $\frac{1}{4}$  der Gesamtmenge pürieren und wieder unterheben. Kuchengitter mit Backpapier bestücken und die Masse auftragen. Etwa 2 Tage lang möglichst in der Sonne trocknen lassen.

Schließlich in Stücke brechen und je nach Belieben mit Aufstrich oder Gemüse servieren.

### **Helgas Tipp:**

Je nach Geschmack können auch andere Saaten wie Buchweizen, Sesam etc. verwendet werden. Allerdings sollte immer Leinsaat dabei sein; sie fungiert als „Leim“ für das Brot.

## **Schwarze Nüsse**

### **Zutaten für 6 Personen:**

Nach Gefühl

Grüne Walnüsse

Quellwasser

ca. 1 kg Zucker

Salz

evtl. Lorbeerblätter, roter und schwarzer Pfeffer sowie Rosmarinzweige

### **Zubereitung:**

Die grünen Nüsse mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Tage lang in Wasser (am besten in frisches Quellwasser) einlegen, sodass die Nüsse komplett bedeckt sind. Täglich das Wasser wechseln. So färben sich die Nüsse nach und nach dunkel.

Wenn man sie am 11. Tag mit Salzwasser aufkocht, sind sie nahezu schwarz.

Die schwarzen Nüsse mit einem Sirup aus Wasser und Zucker zu gleichen Teilen übergießen. Nach 2 Tagen den Sirup abgießen, etwas einkochen und etwas Zucker dazugeben. Dann alles in heißer Form über die schwarzen Walnüsse geben.

Diese Prozedur 1 Woche lang alle 2 Tage wiederholen.

Schließlich die Nüsse in dem Sirup 20 Minuten kochen; Lorbeerblätter, roten und schwarzen Pfeffer sowie Rosmarinzweige dazugeben.

Die Nüsse in Einmachgläser schichten und mit Sirup bedecken. Anschließend fest verschließen. So halten die Nüsse etwa 1 Jahr lang.

**Helgas Tipp:**

Die Walnüsse unbedingt grün ernten, solange sie noch keinen Kern gebildet haben. Im Juni ist dafür die beste Zeit.

Die schwarzen Nüsse kann man prima zu gekochtem Tafelspitz, Wild, Sauerbraten oder zum Dessert anbieten. Ganz besonders gut schmecken sie zu Schwarzwälder Schinken und einem Schluck Most.

**Mediterraner Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen****Zutaten für 6 Personen:**

1 Spaghetti-Kürbis  
100 g Butter  
1 TL Salz und etwas Pfeffer  
2 Scheiben schnittfester Bergkäse  
500 g gewürfelte Tomaten

**Zubereitung:**

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Anschließend die Hälften innen mit Butter bestreichen. Jeweils 1 Scheibe Käse hineinlegen und mit den Tomaten auffüllen.

In eine Auflaufform geben und 30 Minuten bei 200°C im Ofen backen.

**Gemüse-Pizza und Zwiebel-Speck-Kuchen****Pizza-Teig für 3 Pizzen:**

1 kg Mehl (Dinkelmehl 1050 g)  
10 g Hefe

½ Liter Wasser

1 TL Salz

### **Für den Kartoffelboden:**

700 g Kartoffeln

Öl

### **Für die Tomaten-Soße:**

500 g Pizzatomaten aus dem Glas

500 g gewürfelte frische Tomaten

1 EL Salz

2 EL Zucker

2 EL frischen Basilikum

### **Für den Belag:**

Je nach Geschmack und Saison:

z. B. Zucchini, Aubergine, Paprika, Broccoli, Bohnen, Mais

### **Für den Boden des Zwiebelkuchens:**

1 Becher Sauerrahm, 20% Fettgehalt

125 ml Sahne

2 Kartoffeln, fein gerieben

6 Zwiebeln, fein geschnitten

300 g Speck, fein geschnitten

### **Für den Belag:**

1 kg Bergkäse oder mittelalter Gouda, gerieben

200 g gewürfelter Schafskäse

Je nach Geschmack und Saison: Zucchini, Aubergine, Paprika, Broccoli, Bohnen, Mais,

...

### **Zubereitung:**

#### **Pizzateig:**

Die Zutaten mischen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

#### **Tomatensoße:**

Das Basilikum schneiden, mit den o.g. Zutaten vermischen und auf der Pizza verstreichen. Dann den Käse und das Gemüse darauf verteilen.

#### **Kartoffelboden:**

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale mit einer Rösti-Reibe reiben.

Pfanne mit Öl erhitzen. Kartoffeln in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten goldgelb braten (ca. 15 Minuten jede Seite). Danach auf dem Pizzablech verteilen und nach Belieben belegen. Ca. 20 Minuten bei 200°C backen.

#### **Zwiebelkuchen:**

Alle Zutaten für den Boden miteinander vermischen und in ein Pizzablech oder in eine runde Auflaufform gießen. Je nach Geschmack den Schnittkäse und den Schafskäse darauf verteilen.

## **Vanille-Soße mit Baiser-Ball und beschwipsten Zwetschgen**

### **Zutaten für 6 Personen**

#### **Für die Vanille-Soße:**

1/2 l Milch

1 Prise Salz

½ Vanillestange

einige Minzblätter als Deko

#### **Für Schneeballen/Baiser:**

4 Eiweiß  
100 g Zucker

### **Für die Zwetschgen:**

1 kg Zwetschgen  
250 g Kandis-Zucker  
ca. 750 ml 45%iges Zwetschgenwasser

### **Zubereitung:**

#### **Vanille-Soße:**

Die Vanillestange in der gesalzenen Milch erhitzen, aufkochen und vom Herd nehmen.

#### **"Schneeballen" (Baiser):**

Eiweiß sehr steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee auf dem Backblech zu 5 Häufchen formen und ca. 10 Minuten im Backofen trocknen.

#### **Beschwipste Zwetschgen:**

Die Zwetschgen entsteinen und abwechselnd mit dem Zucker in ein Glas schichten. Mit dem Zwetschgenwasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist. Das Ganze gut abdecken und 1 Monat ziehen lassen.

#### **Anrichten:**

Vanille-Soße in tiefe Teller füllen. Die "Schneeballen" und 1 EL eingelegte Zwetschgen sowie ein Minzblatt als Deko hinzuzugeben.