

# Rezept zu Bayerns Gartenküche Tanja Sonntags Begrüßungssnack: Brennnessel-Bürli mit Ringelblumen-Obazda und Antipasti

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-begrueessung-tanja-sonntag-brennessel-buerli-mit-ringelblumen-obazda-und-antipasti-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-begrueessung-tanja-sonntag-brennessel-buerli-mit-ringelblumen-obazda-und-antipasti-100.html)



## Zutaten:

### Begrüßungsdrink:

- 40 ml Apfelsaft
- 40 ml Mineralwasser
- 10 ml Zitronenmelisse-Sirup
- 10 ml Rosen-Holunderblüten-Sirup
- Zitrone
- Eiswürfel
- Essbare Blüten

### Brennnessel-Bürli:

- 4 - 6 Esslöffel kleingehackte Brennnesseln
- 340 ml kaltes Wasser
- 500 g Weizenmehl
- 100 g Roggenmehl
- 1/2 Hefewürfel
- 2 TL Salz

### Ringelblumenobazda:

- 3 EL Ringelblumenblüten
- 120 g Camembert
- 200 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein geschnitten
- 40 g Butter
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer

### **Zutaten Antipasti:**

### **Schlehenoliven:**

- 1 kg Schlehen
- 1 l Wasser
- 3 - 4 Zweige Thymian
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL ganze Nelken
- 250 g Salz

### **Zucchini:**

- Zucchini-scheiben von 1 - 2 Zucchini
- 1 kleine Peperoni, zerhackt
- 200 ml Olivenöl
- 100 ml Balsamico-Essig Bianco
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie nach Belieben
- etwas Olivenkraut

### **Zubereitung:**

Für das Begrüßungsgetränk alle Zutaten miteinander vermengen, nach Belieben mit Zitrone abschmecken und mit den essbaren Blüten und Zitronenscheiben dekorieren und servieren.

Für die Brennnessel-Bürli alle Zutaten miteinander verkneten und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Mit bemehlten Händen aus der Masse Semmeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Semmeln mit Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 24 Minuten backen.

Für den Obazda alle Zutaten miteinander in einer Küchenmaschine vermengen, bis eine cremige Masse entsteht.

Für die Schlehen-„Oliven“ die Schlehen waschen und in Gläser füllen.

Die anderen Zutaten zum Kochen bringen, einmal aufkochen und wieder abkühlen lassen.

Noch einmal aufkochen und dann heiß über die Schlehen in den Gläsern füllen und sofort luftdicht

verschließen.

Vor Verzehr mindestens **4 Wochen** verschlossen ziehen lassen.

Die Zucchinischeiben salzen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Danach etwas abtupfen und mit der geschälten Knoblauchzehe einreiben und in einer Pfanne anbraten.

Olivenöl, Essig, die Peperoni und die Kräuter zusammenrühren.

Die Zucchini in eine Auflaufform geben und alle Scheiben von beiden Seiten mit der Marinade einpinseln. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 12 Stunden durchziehen lassen.

Alle Bestandteile zusammen auf einem Teller anrichten.

# Rezept zu Bayerns Gartenküche Tanja Sonntags Hauptspeise: Saiblingsfilet mit Panzerotti und Bohnengemüse und Rote Bete Carpaccio

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-hauptspeise-tanja-sonntag-saiblingsfilet-mit-panzerotti-und-bohnengemuese-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-hauptspeise-tanja-sonntag-saiblingsfilet-mit-panzerotti-und-bohnengemuese-100.html)



## Zutaten:

### Rote Bete Carpaccio:

- 1 - 2 Knollen gekochte Rote Bete, feingehobelt
- Eine Handvoll Walnüsse, klein gehackt
- Eine Handvoll Rucola, klein geschnitten
- Nach Geschmack Fetakäse, klein gewürfelt
- Nach Geschmack Äpfel, klein gewürfelt
- Essbare Blüten zum Dekorieren

### Dressing:

- 6 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 - 2 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 - 2 TL Meerrettich, gerieben
- Apfelsaft nach Geschmack

### **Panzerotti:**

- 1 kg Kartoffeln
- 125 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- Petersilie, kleingehackt
- Salbei, kleingehackt
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel und Sesam zu gleichen Teilen zum Panieren
- Butter / Olivenöl zum Braten

### **Saibling:**

- 4 große Saibling-Filets
- 400 g grüne Bohnen

### **Tomaten-Kräuter-Zitronensoße:**

- 2 Zwiebeln, kleingewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 6 - 8 Tomaten (je nach Größe auch mehr)
- Olivenöl
- Kräuter nach Geschmack
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Für das Carpaccio die in feine Scheiben geschnittene Rote Bete auf den Tellern ausbreiten und mit dem Rucola, den Feta- und Apfelwürfeln und den Walnüssen bestreuen. Alle Zutaten für das Dressing verrühren und über das Carpaccio träufeln.

Für die Panzerotti die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen, bis die Würfel weich sind. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Parmesan, das Ei und die Petersilie mit dem Salbei in die Kartoffelmasse kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Küchlein formen, die Semmelbrösel und den Sesam vermischen und auf einen Teller geben und die Küchlein in dem Semmelbrösel-Sesamgemisch wenden. In Butter oder Olivenöl rausbraten.

Die Bohnen waschen und putzen und in Salzwasser garkochen.

Für die Soße die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, dann den Knoblauch kurz mitdünsten und die Tomaten und den Zitronensaft dazugeben. Die Soße kurz aufkochen lassen.

Anschließend die Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kochtopfdeckel verschließen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmal erhitzen.

Währenddessen die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf der Hautseite knusprig anbraten, dann wenden und kurz von der anderen Seite braten.

Mit den Bohnen, den Panzerotti und der Soße auf dem Teller anrichten.

# Rezept zu Bayerns Gartenküche Tanja Sonntags Nachspeise: Apfel-Kürbistraum

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-nachspeise-tanja-sonntag-apfel-kuerbistraum-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-nachspeise-tanja-sonntag-apfel-kuerbistraum-100.html)



## Zutaten :

### Biskuitboden:

- 4 Eiweiß
- 180 g Zucker
- 4 Eigelb
- 100 g Mehl
- 50 g Stärkemehl
- ½ Päckchen Backpulver

### Creme:

- 125 g Mascarpone
- 125 g Craime Fraiche (30 % Fett)
- Zucker nach Belieben
- Apfelsaft
- Zimt und Vanille zum Abschmecken

### Apfelkompott:

- 8 geschälte, klein gewürfelte Äpfel
- 400 g kleingewürfelter Hokkaidokürbis
- Zucker nach Geschmack



- Etwas Wasser
- Zimt

### **Zubereitung:**

Das Eiweiß sehr steif schlagen. Den Zucker dazugeben und wieder steif schlagen. Das Eigelb unterrühren. Mehl, Stärkemehl und Backpulver vermischen und ebenfalls unterrühren. Die Masse in eine runde, mit Backpapier ausgelegte Backform gießen und im vorgeheizten Ofen 180°C ca. 25 – 30 Minuten backen. Nach dem Backen aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Sobald er erkaltet ist, den Boden grob zerbröseln.

Für die Creme den Mascarpone, die Creme Fraiche und den Zucker verrühren. Etwas Apfelsaft hinzugeben, so dass es eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Zimt und Vanille abschmecken.

Für das Kompott den Kürbis und die Äpfel mit etwas Wasser erhitzen und weich dünsten. Nach Geschmack mit Zucker süßen.

Sobald alles weich ist, mit einem Pürierstab pürieren, mit Zimt abschmecken und abkühlen lassen.

Die Biskuitstücke, das Apfelkompott und die Creme abwechselnd in ein Glas schichten. Dabei die Biskuitstücke immer mit etwas Apfelsaft beträufeln. Eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

### **Brennnessel-Praline**

#### **Zutaten:**

- 125 g Butter
- 125 g Puderzucker
- 350 g geriebene bittere Schokolade
- 2EL Brennnesselsamen
- 1 EL Kakao
- 4 EL Brennnesselwein (Brennnesselblätter in Wein kurz aufkochen und 10min ziehen lassen)
- 200 g gemahlene Nüsse

#### **Zubereitung:**

Kakao, Brennnesselsamen und Butter schaumig rühren. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermengen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Kakaopulver mit Brennnesselsamen wälzen. Kühl stellen.