

Folge 3: **Engagierte Bauernhofpädagogin aus dem nördlichen Ruhrgebiet**

Rezepte von Petra Balster-Spinne

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Eiersalat mit Wagyu-Bacon auf Wildkräuter-Salat Brot mit Wildkräuterbutter

Zutaten Eiersalat:

10 hart gekochte Eier
1 Bund Radieschen

Für die Mayonnaise:

250 ml Rapsöl

10 ml Zitronensaft

1 frisches Ei

1 TL Senf

¼ TL Salz

eine Handvoll Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch

Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter zum Abschmecken

6 – 12 Scheiben Bacon, z.B. vom Wagyu-Rind

Zubereitung:

Zuerst wird die Mayonnaise zubereitet:

Das ganze Ei in einen Mixtopf schlagen und Senf, Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben.

Anschließend wird das Öl in den Mixtopf gegeben.

Nun einen Stabmixer auf den Boden des Mixtopfes stellen und einschalten. Den Mixer so lange dort stehen lassen, bis es nicht mehr dicker wird und nicht weiter vermischt.

Den Stabmixer dann ganz langsam nach oben ziehen und auch das dort verbliebene restliche Öl untermischen. Die Mayonnaise ist fertig, wenn kein Öl mehr zu sehen ist.

Brennnessel, Löwenzahn und Giersch sammeln und waschen.

Die Brennnessel müssen mit einem Nudelholz über gerollt werden, damit die Brenohaare zerstört werden.

Kräuter klein schneiden und untermischen. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Zucker und/oder Kräutern. Eier und Radieschen in Stücke schneiden und mit der Mayonnaise vermengen.

Am besten einen Tag früher zubereiten, dann kann alles schön durchziehen.

Bacon frisch anbraten und in Stücken auf dem Eiersalat verteilen

Zutaten Wildkräutersalat:

250 ml Balsamico-Essig, weiß

2 TL Senf

200 g Beerenmarmelade

Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer und etwas Zucker zum Abschmecken

Für den Salat wurden Brennnessel, Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen sowie Salat aus dem Bauerngarten verwendet.

Zubereitung:

Alle Zutaten (bis auf das Öl) gut vermischen und zum Schluss das Öl kräftig unterrühren. Es kann auch ein Stabmixer verwendet werden, damit das Dressing schön cremig wird.

Dressing über den gewaschenen und geputzten Salat geben.

Zutaten Wildkräuterbutter:

1 Becher Sahne

Salz

Wildkräuter klein geschnitten

dazu: Brot nach Geschmack

Zubereitung:

Die Sahne kommt mit etwas Salz und Wildkräutern in ein geschlossenes Gefäß, z. B. altes Marmeladenglas

Das Glas wird so lange geschüttelt, bis aus der Sahne ein fester Klumpen Butter entstanden ist.

Hauptspeise: Pulled Chicken aus dem Lehm auf Nudelnestern mit Gemüse

Zutaten Chicken:

1 Freiland-Hähnchen, küchenfertig ausgenommen

2 Knoblauchzehen

2 EL Dijonsenf

3 EL Olivenöl, extra vergine

6 EL gehackte frische Kräuter, z. B. Brennnessel, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Knoblauchrauke

einige große Pflanzenblätter, z. B. große Klette oder langes Gras

ca. 2 kg Lehm

Zitrone

reifes Feuer mit einer Glutschicht von ca. 10 cm

Naturschnüre

Zubereitung:

Knoblauch zerdrücken und mit Senf, Öl, Kräutern und Gewürzen zu einer Paste verrühren.

Das Hähnchen von außen mit der Würzmischung einreiben. Die restliche Würzmischung wird in die Körperhöhle gefüllt. Das Hähnchen mit dem Blättern umhüllen und mit einer Schnur festbinden.

Den Lehm gut durchkneten, evtl. mit Wasser etwas befeuchten. Steinchen, Holzstücke usw. dabei entfernen. Den Lehm flach auseinanderdrücken und das Huhn damit umhüllen, so dass es vollständig mit Lehm umschlossen ist. Löcher in der Hülle mit weichem Lehm und etwas Wasser „stopfen“.

Das Huhn im Lehm wird in die Glut gelegt und je nach Größe 2 - 3 Stunden darin gegart. Wenn der Lehm angetrocknet ist, kann das Hähnchen gewendet werden oder mit Glut bedeckt werden.

Nach der Garzeit den „Tonklumpen“ aus der Glut nehmen und vorsichtig öffnen, da heißer Dampf entweichen kann.

Für das Pulled-Chicken das Fleisch vom Knochen trennen und in kleine Stücke „reißen“. Das Fleisch wurde dann auf der Feuerplatte leicht angebraten und mit der selbsthergestellten Barbecue-Soße vermischt.

Zutaten Barbecue-Soße:

1 Knoblauch-Zehe
180 ml Apfelsaft
200 g Tomatenketchup
40 ml Apfelessig
2 TL Sojasauce
1 TL Worcestersauce
1 EL Paprikapulver, geräuchert
4 EL Ahornsirup
1 TL Bourbon-Whiskey
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und fein schneiden und alle Zutaten bis aus das Paprikapulver und den Bourbon-Whiskey in einem Topf aufkochen und 15 – 20 Minuten, oder bis sie die gewünschte Konsistenz hat, einkochen lassen.

Dann im Mixer pürieren und nach Geschmack mit dem Paprikapulver, dem Bourbon und Salz und Pfeffer abschmecken. Das geräucherte Paprikapulver gibt der Sauce das schön rauchige Aroma.

Zutaten Nudelnester mit Gemüse:

300 g gekochte Frisch-Ei-Nudeln
3 Frische Eier
Gewürze, z. B. Knoblauchbutter, Salz
Honig
4 Karotten
1-2 Petersilienwurzeln
150 g Zuckerschoten
kleine Backförmchen oder Muffin-Förmchen

Zubereitung:

Die Eier zu einer Masse quirlen und mit Gewürzen vermengen. Die gekochten Nudeln in kleine Förmchen geben, mit der Eier-Masse befüllen und mit einem kleinen Klecks Kräuterbutter versehen.

Die Förmchen in den Backofen geben und stocken lassen. Wir haben die Förmchen in einen Dutch Oven gegeben und über dem Feuer stocken lassen.

Gemüse in kleine Stücke schneiden und mit etwas Salz und Honig würzen, diese bissfest garen, z. B. auf der Feuerplatte.



Nachspeise: Pfannkuchen mit Eierlikör und Nuss-Eis

Zutaten Pfannkuchen:

250 g Mehl
500 ml Milch
3 Eier
Salz
Öl zum Backen

Zubereitung:

Alles zu einem Teig vermengen und kleine Pfannkuchen backen.

Zutaten Eierlikörcreme:

500 ml Sahne
Schlagschaum
1 Tasse Eierlikör
250 g Mascarpone
1 Vanillezucker
Außerdem: Frische Beeren und Eis nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und mit einem Mixer vorsichtig verrühren.

Die Pfannkuchen abwechselnd mit der Eierlikör-Creme schichten und jeweils eine Beere in die Mitte legen. Serviert wurde das Dessert mit einer Kugel Nuss-Eis.

Guten Appetit!