

## Rezept zu Bayerns Gartenküche Elisabeth Müllers Begrüßungssnack: Sengzelten mit (veganem) Sauerrahm und Schnittlauch oder Speck



## Begrüßungssnack: Sengzelten mit (veganem) Sauerrahm und Schnittlauch oder Speck

### Zutaten für 5 Sengzelten:

- 500 ml Wasser
- 150 g Ura
- 400 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 20 g Salz
- Kümmel (optional)

### Belag pro Stück:

- 3 EL (veganer) Sauerrahm
- 2-3 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 2- 3 EL fein geschnittener Speck

### Zubereitung:

Mit Knethaken die genannten Zutaten für die Sengzelten gut verrühren. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und (ggf. mithilfe von Mehl) händisch weiter durchkneten und den Teig zu einer Kugel formen. Die Kugel in eine Schüssel oder in ein Gärkorbchen geben, mit einem Leinentuch abdecken und ca. 5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Fladen in der gewünschten Größe formen (je ca. 150 g). Den Ofen mit Pizzastein auf 300 °C vorheizen, Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen. Pizzastein mit Mehl bestäuben oder Blech mit Backpapier auslegen und die Fladen auflegen. 5 Minuten backen. Je nach Ofen Temperatur und Backzeit anpassen und ggf. die Fladen einmal umdrehen. Mit (veganem) Sauerrahm bestreichen und Schnittlauch sowie ggf. Speck belegen.

## **Begrüßungsdrink: Holunderbeersaft mit Waldmeistersirup**

### **Zutaten Holunderbeersaft:**

- 40 Stk. Holunderblüten
- 2 l Wasser
- 4 Zitronen
- 50 g Zitronensäure
- 3 kg Zucker

### **Zubereitung:**

Holunderblüten säubern (nicht waschen - nur trocken abschütteln). Die Zitronen in Scheiben schneiden. Dann alle weiteren angegebenen Zutaten in eine große Schüssel geben. 3-5 Tage an einem dunklen und kühlen Ort stehen lassen, wenn möglich, mit einem Deckel oder Tuch abdecken. Solange stehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat (d. h. kein Zucker mehr am Boden ist). Einmal pro Tag alles gut durchrühren. Danach durch ein feines Tuch in einen Kochtopf abseihen. Einmal kurz aufkochen lassen und in Flaschen abfüllen.

### **Zutaten Waldmeistersirup:**

- 2 l Wasser
- 950 g Zucker
- 200 g Waldmeisterblätter (vor der Blüte geerntet)
- 1 Zitrone
- Grüne Lebensmittelfarbe (optional)

### **Zubereitung:**

Die frischen Waldmeisterblätter waschen und für ca. 2 Tage auf einem Küchentuch trocknen lassen. Wasser mit Zucker aufkochen bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat und die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz erreicht. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Waldmeisterblätter und Zitronenscheiben zur Flüssigkeit dazugeben. Nun den Topf abgedeckt 3 Tage zum Ziehen in den Kühlschrank stellen. Danach werden die Waldmeisterblätter und die Zitronenscheiben entfernt und der Sirup nochmals aufgekocht. Nun den Sirup abkühlen lassen und abfüllen.

## Rezept zu Bayerns Gartenküche Elisabeth Müllers Hauptspeise: Rouladen/Kürbisschnitzel mit Quinoa- Wirsingblüte und geschwenkten Kartoffeln



### Zutaten Rinderrouladen:

- 5 Rinderrouladen
- Senf
- Je nach Wahl zum Befüllen der Rouladen: Zwiebeln, Gelbe Rüben, Essiggurken, Speck
- 500 ml Rinderfonds
- Marmelade od. Milch zum Abschmecken für die Soße
- Öl zum Anbraten

### Zutaten Kürbisschnitzel:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 3 EL Sesam
- 3 EL Leinsamen
- Salz, Pfeffer

### Zutaten Quinoa-Füllung:

- 40 g gehackte Mandeln
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten

- 125 g Quinoa
- Wasser
- Petersilie, Salz, Pfeffer

### Zutaten vegane Soße:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- eine Handvoll vegane Brotrinde
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Soja- oder Hafer-Sahne
- Salz, Pfeffer, Marmelade
- Pflanzenöl zum Anbraten

### Weitere Zutaten:

- Wirsing
- 1 kg lilafarbene Kartoffeln
- ca. 5 - 6 Handvoll geschälte und geputzte Topinambur-Rhizome (ergibt ca. 1 Backofen-Blech)
- Pflanzenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

**Rinderrouladen** salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen, dann mit Zwiebeln, gelben Rüben, Essiggurken und dünn geschnittenem Speck belegen. Die Rouladen aufrollen und mit einem Faden zusammenbinden. Scharf auf allen Seiten anbraten. Mit Rinderfonds aufgießen und eine gute Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen, währenddessen die Rouladen mehrmals wenden. Soße abschmecken und falls sie zu sauer, ist Marmelade unterrühren und etwas Milch nachgießen.

Für die **Kürbisspalten** den Hokkaido-Kürbis in Spalten schneiden, die Kerne entfernen und ungeschält dampfgaren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesam und Leinsamen wenden und auf allen Seiten kross anbraten. Achtung, das Anbraten bis zur Goldbräune geht sehr schnell!

Für die **vegane Soße** etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauchzehen und eine Handvoll veganer Brotrinde sehr kross darin anbraten, bis alles braun ist. Mit Gemüsebrühe oder Wasser und Soja- oder Hafer-Cuisine aufgießen. Bei schwacher Hitze einkochen lassen und mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis die Konsistenz sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Marmelade abschmecken.

Für die **Quinoa-Füllung** gehackte Mandeln mit Schale anrösten und beiseitestellen. Dann Zwiebel und geraspelte Karotten in einer Pfanne anbraten, bis alles goldbraun ist. Quinoa abrausen und dazugeben. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, geröstete Mandeln hinzufügen. Mit Wasser aufgießen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss eine Handvoll Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **Wirsingblüten** Wirsingblätter vom Strunk befreien und blanchieren, danach abkühlen lassen. Die Blätter dann blütenförmig in Muffinbleche drücken und dabei darauf achten, dass der Boden geschlossen bzw. abgedeckt ist, andernfalls kann die Füllung herausfallen. Die Wirsingblüten salzen und mit der Quinoa-Mischung befüllen. Dann die noch hochstehenden Wirsingblätter nach hinten umschlagen und feststecken, damit sie nicht zu trocken werden. Das Muffinblech bei 200 °C für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben. Die fertigen Wirsingblüten zum Anrichten mit einem Löffel vorsichtig aus den Mulden heben.

Die möglichst kleinen lilafarbenen **Kartöffelchen** kochen, schälen, in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl schwenken und salzen.

Für die **Topinamburchips** Topinambur-Rhizome waschen und schälen. Die geschälten Stücke in möglichst dünne Scheibchen schneiden (nicht der Länge nach, sonst werden sie nicht kross!) und in

einer Schüssel in etwas Pflanzenöl wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 40 Minuten bei 200 °C backen. Nach ca. 20 Minuten einmal durchmischen. Die Chips sind fertig, wenn sie goldbraun und knackig sind. Vor dem Servieren in einer Schüssel mit etwas Salz wenden.



## Rezept zu Bayerns Gartenküche Elisabeth Müllers Nachspeise: Himbeer-Buchteln mit Schoko-Eis und Vanillesoße



### Zutaten Buchteln:

- ½ Würfel frische Hefe
- 500 g Mehl
- 100 g Zucker
- ¼ l lauwarme Mandelmilch (nicht vegan: Milch)
- Ei-Ersatz in der Menge 2 Eiern entsprechend (nicht vegan: 2 Eier)
- 80 g vegane Margarineflöckchen (nicht vegan: Butterflöckchen)
- Marmelade

### Zutaten Schoko-Eis:

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Mandelmilch (ungesüßt)
- 150 g Kokosmilch
- 25 g Backkakao
- 100 g Datteln (entsteint)

### Zutaten vegane Vanillesoße:

- 400 g Mandelmilch (ungesüßt)
- 100 g Sojasahne

- 50 g Agavendicksaft (nach Wunsch mehr)
- 40 g Speisestärke
- 1/4 TL gemahlene Vanille
- 1 Msp. Kurkuma für die Farbe (optional)

### **Zubereitung:**

Für die **Buchteln** Hefe, Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Dann lauwarme Mandelmilch (Milch), Ei-Ersatz (Eier) und Margarineflöckchen (Butterflöckchen) dazugeben. Die Teigzutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührgerätes mischen, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Danach den Teig noch einmal durchkneten, zu einer Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen und in 16 Stücke schneiden. In jedes Stück eine Vertiefung drücken und mit je 1 TL Marmelade füllen. Den Teig über die Marmelade ziehen und zu einer Kugel formen. Die Buchteln in eine gefettete Auflaufform setzen und zugedeckt aufgehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

Für die **Vanillesoße** alle Zutaten für 4- 5 Minuten bei mittlerer Stufe kochen und dann 20 Sekunden auf hoher Stufe aufschäumen.

Für das **Schoko-Eis** Vanillezucker, Mandelmilch (ungesüßt), Kokosmilch, Backkakao und Datteln (entsteint) in den Mixer geben und cremig pürieren, bis von den Datteln nichts mehr übrig ist. In eine Schüssel geben und mindestens 3-4 Stunden tiefkühlen. In der ersten Stunde mehrmals mit einer Gabel durchrühren. Vor dem Servieren 10 Minuten antauen lassen.