

Folge 6: Brennnesselgemüse aus dem Waldgarten

Rezepte von **Torben Sauerland**

Alle Mengenangaben für 7 Personen
(wenn nicht anders angegeben)

Gruß aus der Küche: Kürbissuppe

Zutaten Kürbissuppe

1.300 g Hokkaido, entkernt
2 Zwiebeln, geschält
3-4 Äpfel, geschält
10 Zweige Thymian, nur kleingeschnittene Nadeln verwenden
6 EL Öl
Gemüsepaste, selbstgemacht (Rezept s.u.): nach Geschmack
ca. 15 Bucheckern, ausgepalt und geröstet

Zubereitung

Kürbis in grobe Streifen schneiden, mit dem Öl auf ein Backblech geben, ca. 20 Minuten bei 210 Grad im Backofen rösten. Danach alles pürieren, Wasser nach Belieben dazugeben, evtl. mit Gemüsepaste abschmecken.

Die Suppe mit Bucheckern garnieren.

Zutaten Gemüsepaste

750 g Gemüse (z. B. Sellerie, Lauch oder Zwiebeln, Möhren, Petersilie)
100 g Salz

Zubereitung

Gemüse klein schneiden und dann alles in Etappen in einer Küchenmaschine zerkleinern. Dann in Schraubgläser füllen; hält sich im Kühlschrank mehrere Monate.

Vorspeise: Rote Bete-Omelett

Zutaten

14 Eier
ca. 600 g Rote Bete
1/2 TL pro Portion Gemüsepaste (Rezept sie oben)
7 TL Maronenmehl
Öl zum Braten

Zubereitung

Für die Rote Bete-Füllung: Ungeschälte Rote Bete-Knollen ca. 30 Minuten kochen, schälen und pürieren.

Die Eier aufschlagen und dann mit dem Maronenmehl und der Gemüsepaste verrühren.
Menge für je eine Portion in der Wokpfanne braten, einmal wenden.

Anrichten: Rote Bete-Füllung auf dem Omelette verteilen, aufrollen, schräg aufschneiden.
Auf Rote Bete-Blättern anrichten, evtl. einige kleingeschnittene Blätter als Deko drüberstreuen.

Hauptspeise: Fächerkartoffel mit Brennesselgemüse, Tomatensauce und Hühnerbrust

Zutaten

35 kleine Kartoffeln
Öl zum Beträufeln
5 Händevoll Brennesseln (nur die oberen Blätter ernten)
5 Zwiebeln
ca. 5 Hühnerbrüste (je nach Größe)
550 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
Gemüsepaste nach Belieben

Zubereitung

Für die Tomatensauce 1 Zwiebel und den Knoblauch zerkleinern, in Öl anbraten, Tomaten geviertelt ohne Strunk dazugeben, 25 Minuten kochen, ggfs. noch pürieren.

Dann Brennesseln waschen, klein schneiden, in Öl mit 4 kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten.

Kartoffeln zwischen zwei Essstäbchen legen und möglichst dünne Scheiben bis auf die Stäbchen herunter einschneiden. Kartoffeln mit Öl einpinseln (insb. zwischen den Scheiben), auf Backblech bei Oberhitze ca. 1 Stunde backen.

Hühnerbrüste mit Gemüsepaste einreiben und im Ganzen ca. 30 Minuten braten, zum Servieren in Streifen schneiden.

Alles anrichten.

Dessert: Kastanienkuchen mit Löwenzahnwurzelkaffee

Zutaten

350 g Maronen/Kastanienmehl
100 g Walnüsse, gehackt
1 Rosmarinzweig (nur die kleingeschnittenen Nadeln verwenden)
ca. 1 EL Walnussöl
450 ml warmes Wasser
4 Äpfel
Öl
ca. 300 g Beeren, gemischt
ca. 15 Stück Löwenzahnwurzeln

Zubereitung

Für den Kuchen: Ofen auf 230 Grad vorheizen, Springform mit 1 EL Öl auspinseln, Mehl in Schüssel sieben, mit Schneebesen nach und nach das Walnussöl und das Wasser hinzumischen, 50 g der Walnusskerne in den Teig geben, Teig in die Springform geben und dann die restlichen Walnusskerne auf dem Teig verteilen,

Ofen auf 180 Grad runterregeln und den Kuchen 30 Minuten backen.

Anrichten: Äpfel mit Ausstecher von Kerngehäuse befreien und in ganze Scheiben schneiden, in Pfanne mit etwas Öl weich braten, jeweils ein Kuchenstück daraufsetzen.

Beeren mit etwas Wasser aufkochen, auf oder neben Kuchen dekorieren.

Für den Löwenzahnwurzelkaffee: ca. 15 Wurzeln ausgraben, Grün entfernen, gut waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mind. 1 Tag trocknen lassen. Dann in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, kalte Wurzeln fein mahlen. Pro Tasse mit 1 geh. TL aufbrühen.