

Folge 6: Finale zwischen Eseln und Bienen

Rezepte von Sylvia Geldmacher

Alle Zutaten für 6 Personen, wenn nicht anders angegeben

Gruß aus der Küche: Gartensalat mit Honig-Senf-Dressing und Brötchen

Zutaten Salat

1 Handvoll pro Person: Bunte Blattsalate aus dem Garten (z. B. Rucola, Feldsalat, Lollo Rosso)
Tomaten, Gurke nach Wunsch
Frische (Wild-)Kräuter nach Wahl (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
Blaubeeren

Zutaten Dressing

6–8 EL kaltgepresstes Olivenöl
1–2 EL Honig-Balsamessig
1–2 EL flüssiger Honig
1–2 EL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Salz
Frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Salate, Tomaten, Gurke und Kräuter waschen, abtropfen lassen. Salat und vorsichtig trocken schleudern, Kräuter trocken tupfen.

Für das Dressing Olivenöl, Honig-Balsamessig, Honig, Senf, Pfeffer, Salz und fein gehackte Kräuter in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig aufschlagen oder in einem Schraubglas kräftig schütteln. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf Tellern anrichten.

Nach Belieben mit frischen Blaubeeren garnieren.

Dieses Dressing lässt sich prima auf Vorrat zubereiten und ein paar Tage in einem Schraubglas oder einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Die Kräuter dann frisch zum Salat geben.

Zutaten Brötchen (ca. 8 Stück)

400 g Weizenmehl (Type 550)
200 g Dinkelmehl (Type 630)
400 g Wasser (kalt)
15 g Salz
3 g Hefe
40 g Olivenöl
Optional: 1–2 TL Anstellgut aus dem Kühlschrank

Zubereitung

Teig ansetzen: Alle Zutaten (inklusive Anstellgut, falls vorhanden) in die Küchenmaschine mit Knethaken geben.

Kneten: 3 Minuten auf niedriger Geschwindigkeit, danach 2 Minuten auf hoher Geschwindigkeit.

Teigruhe und Dehnen und Falten: Den Teig abgedeckt in einer Schüssel ruhen lassen. Nach 20 Minuten: Dehnen und Falten. Dann weitere 20 Minuten Ruhe. Danach erneut dehnen & falten.

Gut zu wissen: Dieser Teig ist sehr weich und relativ klebrig. Das soll so sein, bitte kein weiteres Mehl einarbeiten!

Kalte Gare im Kühlschrank: Den Teig mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und für 10–15 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Backvorbereitung: Den Backofen inklusive Pizzastein oder umgedrehtem Backblech auf 240 °C vorheizen. Auf den Ofenboden eine flache Edelstahl Schale/Auflaufform stellen und ebenfalls vorheizen – diese dient später zum Bedampfen beim Backen.

Brötchen abstechen: Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen. Vorsichtig zu einem Rechteck auseinanderziehen/schieben. Mit einer Teigkarte (evt. mit etwas Olivenöl einreiben) in acht gleich große Stücke teilen und entweder auf einen bemehlten Ofenschieber - dazu kann auch ein bemehltes Holzbrettchen dienen - oder vorsichtig auf ein Backpapier setzen, ev. mit der Teigkarte etwas zusammenschieben.

Je weniger der Teig bewegt und bearbeitet wird, desto besser gelingen die Brötchen.

Backen mit Dampf: Die Teiglinge vorsichtig in den heißen Ofen geben. Sofort ca. 20 ml Wasser in die heiße Schüssel am Ofenboden schütten, um Dampf zu erzeugen. Ofentür zügig schließen.

Für rundum knusprige Brötchen das Backpapier, falls vorhanden, nach ca. 15 Minuten unter den Brötchen wegziehen.

Backzeit & Kontrolle: Brötchen etwa 20 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sie oberflächlich leicht gebräunt sind und beim Klopfen auf den Boden hohl klingen (Klopftest).

Abkühlen: Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Zutaten Kräuterbutter (für ca. 1 kleines Glas)

125 g weiche Butter (oder vegane Alternative)

10–15 g Olivenöl

1 Bund Schnittlauch, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Weitere Kräuter nach Belieben, z. B. Giersch, Petersilie, Minze, Liebstöckel – fein gehackt

Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung

Alle Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken.

Butter mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Die Mischung kalt stellen

Anrichten

Die frisch gebackenen Brötchen lauwarm aufschneiden. Eine Seite mit Butter und deinem Lieblings-Honig bestreichen. Die andere Seite mit der Kräuterbutter versehen. Die bestrichenen Brötchen in Streifen schneiden und zum Salat reichen.

Hauptgang: Gefüllte Zucchini mit Rosmarin-Kartoffeln im Speckmantel & Kräuterdip

Zutaten Zucchini

6 Zucchini

Vorbereitung: Die Zucchini quer aufschneiden, das faserige Innere behutsam auskratzen

Zutaten Füllung Linsencurry

1 Tasse rote Linsen

ca. 1400 g Passata

2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt

ca. 2 cm frischer Ingwer, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

1 Lorbeerblatt

Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 EL Currypaste

ca. 2 EL getrockneter Oregano

1 TL Zimt

Salz, Pfeffer, Honig nach Geschmack

500 ml Wasser

frischer Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln in etwas Olivenöl mit dem Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer und Linsen in die Pfanne geben und anschwitzen.

Schiebe die Zutaten etwas an den Rand, so dass in der Mitte Platz entsteht. Füge ein wenig Olivenöl hinzu und gib das Tomatenmark und die Currypaste hinein. Kurz – etwa 30–60 Sekunden – anrösten.

Tomatenmark und Currypaste mit Passata und Wasser ablöschen. Ca. die Hälfte des Oregano und den Zimt zugeben. Alles aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Honig abrunden, um Säure und Schärfe zu balancieren.

Zutaten mediterrane Hirsefüllung

1 Tasse Hirse

Mediterrane Kräuter, fein gehackt

Frühlingszwiebel

Feta

Parmesan

Oliven

getrocknete Tomaten

frische Cocktail-Tomaten

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Hirse in 2 Tassen gesalzenem Wasser weich garen und abkühlen lassen. Fein gehackte Kräuter, Frühlingszwiebeln (in Ringen), gewürfelter Feta, Parmesan, Oliven (gehackt), getrocknete Tomaten (gehackt) und frische Cocktail-Tomaten untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Tipp: Diese Füllung ist auch ein köstlicher kalter Sommersalat!

Zucchini füllen

Ofen auf Grillfunktion ca. 200 °C vorheizen. Das Innere der Zucchini mit einem Pinsel dünn mit Currypaste bestreichen. Abwechselnd mit Linsen- und Hirsefüllung füllen. Auf die Hirsefüllung Parmesan reiben, auf die Linsenfüllung den restlichen Oregano streuen. Nach dem Backen (ca. 10 – 12 Minuten) mit dem frischen Basilikum garnieren.

Zutaten Rosmarinkartoffeln im Speckmantel

12 ungefähr gleich große Bio-Kartoffeln
12 Scheiben Speck/Bacon
einige Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer und Muskat
Butter

Zubereitung

Bio-Kartoffeln in der Schale weich dünsten und abkühlen lassen.
Hälfte des Rosmarins fein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Kartoffeln anritzen, so, dass eine kleine Tasche entsteht. Rosmarin-Mischung einfüllen.

Restlichen Rosmarin hacken. Jede Scheibe Speck- oder Bacon mit Rosmarin bestreuen und je eine Kartoffel darin einwickeln. In eine Auflaufform setzen und auf jede Kartoffel ein Butterflöckchen setzen.

Im Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen bis der Speck goldbraun ist. (Geht auch zusammen mit den gefüllten Zucchini)

Zutaten Kräuterdip

250 g Quark
100 g griechischer Joghurt
100 g saure Sahne
50 g Frischkäse
frische Kräuter nach Wahl
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kräuter und Knoblauch fein hacken, alle Zutaten zusammen glatt rühren.
Mit essbaren Blüten dekorieren.

Dessert: Crêpes mit Zimtkuss, Joghurteis & Mandelkrokant

Zutaten Crêpes-Teig (ca. 8 Stück)

60 g Butter, geschmolzen
200 g Mehl
400 ml Milch
20 g Zucker
2 Prisen Salz
4 Eier

Füllung pro Crêpes

1–2 TL Zimtkuss (Zimt mit Honig verfeinert)



Zutaten Joghurteis

450 g griechischer Joghurt
1,5 Becher Sahne (ca. 300 ml)
60 g milder Blütenhonig
1 Messerspitze Guarkernmehl

Zutaten Mandelkrokant

50 g gestiftete Mandeln
1 TL Honig
1 Stich Butter

Dekoration: Essbare Blüten (z. B. Monarda)

Zubereitung

Joghurteis zubereiten: Joghurt, Sahne, Honig und Guarkernmehl glatt rühren. Masse in die Eismaschine füllen und etwa 45 Minuten gefrieren lassen, bis eine feste und cremige Textur entstanden ist.

Mandelkrokant anfertigen: Mandeln ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Honig hinzugeben und karamellisieren, dann die Butter einrühren. Mischung auf einem Teller abkühlen lassen – es entsteht ein knuspriger Krokant.

Crêpes: Butter schmelzen und beiseite stellen. Mehl, Milch, Zucker und Salz glatt verrühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Geschmolzene Butter und Eier unterrühren.

Eine beschichtete Pfanne oder das Crêpeisen leicht fetten und dünne Crêpes backen – ideal sind ca. 8 hauchzarte Stücke.

Jeden Crêpe mit 1–2 TL Zimtkuss bestreichen und zu einem Dreieck falten.

Anrichten

Crêpes zusammen mit einer Kugel Joghurt Eis servieren.

Mandelkrokant über das Eis streuen. Mit essbaren Blüten (z. B. Monarde) dekorieren und genießen!

Guten Appetit!