

Rezepte zum Nachkochen

aus dem Vortrag „Bio für jeden Geldbeutel“

im Bürgerhaus der Gemeinde Wonneberg am 15. Mai 2023



Gekocht von Christine Hoffmann, Martina Krichbaumer, Bärbel Forster und Alois Mühlbacher

Regionale Produzenten: Andreas Huber, Thomas Reese, Maria Frisch, Kristine Rühl.

Radieschenpesto

(Rezept von Barbara Forster)

- 50 g Radieserl-Blätter (von 1-2 Bund, kann mit Petersilie ergänzt werden)
 - 40 g Sonnenblumenkerne (etwa 3 EL)
 - 1-2 El Zitronensaft
 - etwas geriebene Zitronenschale
 - 2 Knoblauchzehen (kann mit Bärlauch ergänzt werden)
 - halber TL Salz etwa, Chili(„Feuer und Flamme“), Pfeffer
 - halber TL Zucker (rundet die Schärfe etwas ab)
 - 60 ml Sonnenblumenöl (von Kraller, Tittmoning)
- evtl. geriebenen Käse oder Frischkäse, auch von der Ziege, unter das Pesto mischen, aber erst unmittelbar vor der Verwendung!
- Aufbewahren in einem Schraubglas im Kühlschrank; wegen besserer Haltbarkeit etwas Öl auftröpfeln und gut verschließen

Getreidepflanzerl aus Urgetreide (Bayerischer Reis)

(Rezept von Christine Hoffmann)

- 1 Pack.** Urgetreide Mix 500 gr.
- 1l** Wasser mit 1 Eßl. Gemüsebrühe
- 1 Hand voll** Bärlauch od. Frühlingszwiebel fein schneiden
- 1 kl.** Zucchini fein raspeln
- 1 rote** Paprika in feine Würfel schneiden
- 1 Hand voll** Petersilie, etwas Thymian, fein schneiden
- 3-4 Eßl.** Hartweizengrieß oder 4 Eßl. Leinsamen geschrotet
Alternativ auch 2 Eier zur Bindung.
- Besonders würzig schmeckt noch **50 gr.** geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer.**

Das Getreide grob in der Getreidemühle schroten, mit der Brühe 20 Min. kochen und 10-15 Min ausquellen lassen.

Alle Zutaten vermischen und würzen.

Mit nassen Händen Pflanzerl formen und in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.

Dazu passt ein Kräuter- Schmand Dipp.

Kohlrabi-Carpaccio mit Ziegenkäse

(Rezept von Christine Hoffmann)

- 2 Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden / hobeln
- 400 gr. Ziegenkäse cremig rühren

DRESSING:

- 3 Eßl. Himbeeressig
- 5 Eßl. Walnussessig
- 1 Teel. Honig
- 1 Teel. Senf
- ½ Zitronenabrieb
- 1 Pr. Chillipulver
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten mischen, abschmecken.

- 50 gr. Walnusskerne klein gehackt
und Kresse als Deko

Die dünnen Kohlrabischeiben auf einer Seite mit 1 Teel. Ziegenkäse füllen und umklappen (Halbmond).

Auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber geben.

Mit Walnüssen und Kresse dekorieren.

Wildkräuterquiche

(Rezept von Martina Krichbaumer)

Zutaten für ein Blech oder 2 Tarteformen:

Teig:

400g Dinkelmehl
200g Butter
8 EL kaltes Wasser
1TL Salz

Belag:

3-4 Handvoll Wildkräuter feingeschnitten (Bärlauch, Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich, Labkraut, Vogelmiere etc.)
200g Speckwürfel
3 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
4 Eier
400g Sauerrahm
Salz, Pfeffer
200g geriebener Käse

Zubereitung:

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken, kalte Butter in die Mulde schneiden, Wasser und Salz hinzufügen. Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Teig 30 Min. kalt stellen.

Speck, Zwiebeln und Knoblauch klein gehackt anbraten, etwas abkühlen lassen. Den Mürbteig mit einem Nudelholz ausrollen, auf ein Blech oder in 2 Quiche-Formen geben und festdrücken.

Eier und Sauerrahm verquirlen, das Wildgemüse, den Speck, die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Schüssel verrühren und anschließend auf den Teig geben. Geriebenen Käse darüberstreuen.

Backzeit: 40 Min. bei 170/180 C° Heißluft

Buchweizen-Möhrentorte

(Rezept von Christine Hoffmann)

300 g Möhren
4 Eier (Größe M)
1 Prise Salz
250 g Butter
170 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
2 EL Rum (ersatzweise Orangensaft)
200 g Buchweizenmehl
1 Pck. Backpulver
200 g gemahlene Haselnüsse

FÜR DIE FÜLLUNG

3 EL Wildpreiselbeeren
470 g Aprikosen (ungesüßt)
6 Blätter weiße Gelatine
400 g halbfetter Quark
100 g Zucker
1 Zitrone (Bio, Saft und Abrieb davon)
200 g Schlagsahne
2 EL Haselnussblättchen

Möhren putzen, schälen und fein reiben. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Weiche Butter mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eigelbe, Möhren und Rum oder Saft unterrühren. Mehl mit Backpulver und Nüssen mischen, abwechselnd mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen. Masse in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Im Ofen ca. 60 Minuten backen.

Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Abgekühlt waagrecht durchschneiden. Den unteren Boden mit Preiselbeeren bestreichen.

Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Gelatine in Wasser 5 Minuten einweichen, ausdrücken. 3 EL Aprikosensaft erwärmen, Gelatine einrühren, bis sie gelöst ist. Quark mit Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. 2 EL davon in die Gelatine rühren, dann den Gelatine-Mix in den Quark rühren. Sahne steif schlagen, unter die Quarkmasse ziehen. Ein Drittel der Creme auf den Preiselbeeren verstreichen. Aprikosen (bis auf ca. 16 Spalten für die Garnitur) darauf verteilen. Zweiten Boden auflegen, Torte mit übriger Creme rundum glatt bestreichen. 3 Stunden kühlen.

Ragout vom Rinderherz mit Kartoffeln:

(Rezept für 4 Personen

von Alois Mühlbacher)

Zutaten:

- 800 g Rinderherz
- 400 g Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 2-3 Zehen Knoblauch
- ¼ Liter Rotwein
- ¾ Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Ca. 1 TL Paprika Edelsüß
- 1 TL Majoran
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Prise Kümmel gem.
- 1 Prise Koriander gem.
- 1 Prise Rosmarin
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben

Zuerst das Rinderherz parieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden oder würfeln, sowie den Knoblauch fein hacken. Anschließend das Herz in Öl scharf anbraten, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und etwas mitbraten. Danach das Tomatenmark hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Kurz einreduzieren lassen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Nun die Gewürze hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. zwei Stunden bei niedriger Temperatur schmoren. Nach 1,5 Stunden die Karotten dazugeben und zum Ende alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen Salzkartoffeln, Knödel, Spätzle, Nudeln oder „Bayerischer Reis“ (Der Bayerische Reis besteht aus den Urgetreidearten Emmer, Einkorn und Urdinkel, z.B. von Chiemgaukorn oder Perl-Dinkel, -Emmer, -Einkorn von Franz Obermeyer) .

„Weiße Frühlingspizza“ mit grünem Spargel und Speck:

(Rezept für 1 Blech

von Alois Mühlbacher)

Zutaten Teig:

- 350 g Mehl (z.B. Dinkelmehl 630 oder 812, auch gerne mit der Hälfte Vollkorn)
- 3 EL Öl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- ½ bis 1 TL Salz
- Ca. 200 ml lauwarmes Wasser

Zutaten Belag:

- 150 g Creme fraiche
- 150 g – 200 g Speck
- 400 g – 500 g grüner Spargel
- ½ kl. Zwiebel
- Gehackte Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie, Liebstöckl)
- Salz
- Pfeffer

Für den Hefeteig zuerst das Mehl abwägen und in eine Schüssel sieben. Anschließend die Trockenhefe sowie das Salz untermischen. Danach das Öl und das Wasser hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten (Wassermenge variiert je nach Mehltyp). Den Teig zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Die Menge des Teiges sollte sich mind. verdoppeln. Für den Belag den Speck würfeln und die Zwiebel in feine Streifen schneiden, sowie den Spargel waschen und nach Bedarf schälen und die Kräuter fein hacken. Ein Backblech mit Öl bestreichen oder ein Backpapier verwenden, sowie den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Teig auf dem Backblech ausrollen, mit der Creme fraiche bestreichen, sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter, Zwiebelstreifen und Speckwürfel, sowie anschließend die Spargelstangen darauf verteilen.

Backzeit: ca. 15 min

Alternativ können je nach Saison und Belieben andere Gemüse verwendet werden (z. B. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika)

Wildkräuterdip

(Rezept von Martina Krichbaumer)

1 gute Handvoll Wildkräuter wie Giersch, Gundermann, Bärlauch, Sauerampfer, Löwenzahn, Labkraut, junge Schafgarbenblätter, Scharbockskraut etc. waschen, trocknen oder gut abtropfen lassen, fein schneiden.

250g Quark mit 200g Frischkäse verrühren, evtl. 2-3 EL Naturjoghurt oder Sauerrahm beimengen und mit den Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Pürierstab mixen!

Bunter Frühlingsalat

(Rezept von Martina Krichbaumer)

Zutaten:

2 Handvoll gemischte Kräuter: Wiesenschaumkraut, Bitteres Schaumkraut, Taubnessel, Sauerampfer, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahnblätter, Schafgarbenblättchen, Labkraut etc.

1 Kopfsalat oder beliebig anderer Salat

3 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig /Weisser Balsamico /Apfelbalsam

Agavensirup/Ahornsirup zum Süßen

½ TL Senf (Honigsenf)

Salz

Pfeffer

Nach Belieben Tomaten, Paprika etc. geschnitten

Saaten wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Walnüsse

Zubereitung:

Salat waschen, zerkleinern, in einer Schüssel anrichten.

Die Wildkräuter waschen, trocknen (Salatschleuder) und fein schneiden.

Salatmarinade aus o.g. Zutaten herstellen, über den Salat gießen.

Mit Tomaten- und Paprikastücken, den Wildkräutern und der Salatmarinade gut durchmischen!

Mit bunten Blüten (Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen et.) dekorieren, guten Appetit!

Panna Cotta

(Rezepte von Martina Krichbaumer)

500 g Sahne,

1 Vanilleschote

50 g Zucker

4 Blatt Gelatine weiß,

Gelatine 5 Min in kaltem Wasser einweichen

oder Panna Cotta Zubereitungshilfe aus dem Biomarkt mit Agar, Agar und Maisstärke.

Die Sahne mit dem Zucker und der aufgeschlitzten Vanilleschote 5 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Die eingeweichte Gelatine in die **nicht mehr kochende Sahne** einrühren. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen! In eine Schüssel oder Portionsgläser füllen, am besten über Nacht kaltstellen!

Mit einer Fruchtsoße oder Sirup servieren und mit Minzeblättchen oder schokolierten Gundermannblättern servieren!

Maiwipfelsirup (Fichtenspitzensirup)

1 Litermaß Maiwuchs von Fichten, Tannen oder Kiefern

1 l Wasser/Apfel- oder Orangensaft

750g Rohrohrzucker

Saft von 2 Zitronen

Maiwuchs mit Wasser oder Saft übergießen, aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Nach dem Abkühlen (über Nacht) filtrieren und 3/4l abmessen. Zucker zugeben und nochmals aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa auf die Hälfte eindampfen. (ca. 1 Std.). Den Sirup in kleinen Flaschen oder Twist-off-Gläsern abfüllen.

Alle Rezepte auch auf der Internet-Seite der Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel
www.oekomodellregionen.bayern/waginger-see-rupertiwinkel

