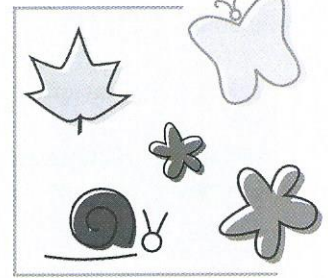


WEINGUT KARL JUNG & SOHN

NATUR im Kopf



Fort- und Weiterbildungsakademie
für Umwelt- und Naturpädagogik

„Wilde Weinbergskräuterküche“ – 20.05.2014

Ulrike Jung und Margit Kopf

Rezepte:

Eingelegte Mozzarella – Kirschtomaten – Spieße

(20 Stück)

1 rote Paprika in sehr kleine Würfel schneiden

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

½ TL Salz, Pfeffer

20 kleine Mozzarellaabällchen darin mindestens 1 Stunde einlegen

Die Bällchen anschließend in kleingeschnittenen Kräutern (z.B. Spitzwegerich, Dost) wenden, anschließend abwechselnd Kirschtomaten und Mozzarellaabällchen auf einen Spieß stecken

Spinatrolle mit Wildkräuterfrischkäse

Teig:

300 g Spinat

aufkochen und abgießen

3 Eier getrennt

Eiweiß steif schlagen

1 EL Mehl

Eigelb mit dem Spinat und den anderen Zutaten glatt rühren, Eischnee unterheben

1 EL Speisestärke

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

¼ TL Muskatnuss

Bei 200 ° C, 10 – 12 Min. auf einem Blech backen, auf Backpapier stürzen und abkühlen lassen

Füllung:

300 g Frischkäse, 2 – 3 EL Wildkräuter (Schafgarbe, Giersch, Pimpinelle, ...), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ger. Lachs.

Roulade quer halbieren, die Hälften je auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Füllung gleichmäßig verteilen und die Rouladenhälften von der langen Seite her aufrollen, mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, anschließend in 10 – 15 Stücke schneiden

Brokkoli – Brennessel Suppe

(für 4 Personen)

200 g Brokkoli, 50 g Kartoffeln, 2 Handvoll Brennesselblätter, 1 Zwiebel ca. 10 Minuten lang in Olivenöl andünsten

1 Liter Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach mit dem Stabmixer pürieren

Zum Verfeinern eignet sich ein Schuss Sahne, etwas Crème fraîche, etwas Parmesan, geschnittene Wildkräuter

Wildkräuter-Quiche

(1 Backblech)

Für den Teig:

250 g Quark, 6 EL Öl, 6 EL Milch, 2 Eier, 500g Mehl, Salz, 1P Backpulver

Quark, Öl, Ei und Milch verquirlen. Mehl und Backpulver vermischen und mit der Quarkmasse zu einem glatten Teig kneten. Ausrollen und auf ein Backblech legen. Ränder etwas hochziehen.

Für den Belag:

200ml süße Sahne, 200 ml saure Sahne, 200g geriebener Käse, 3 Eier, Zitronensaft, Salz, Muskat, Öl, Wildkräuter und nach Belieben evtl. Lauch und Zwiebeln - Gesamtmenge ca. 500 g

Wildkräuter und Lauch und Zwiebeln klein schneiden und mit etwas Öl andünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Salz, Gewürzen und Zitrone würzen.

Ei, Sahne und Käse verrühren. Gemüsemischung unterheben und die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Bei 220 °C ca. 20 Min backen (bis die Masse fest geworden ist und leicht gebräunt ist)

Pimpinelle-Creme mit Minzdecke

(für 4 Personen)

Für die Creme:

50 g Pimpinelleblätter, 5 EL Zucker, 1 P gemahlene Gelatine, 1/8 l Milch, 400 ml Schlagsahne

Die Pimpinelleblättchen vom Stängel abzupfen und blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen. Mit dem Zucker fein pürieren. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Gelatine in der Milch 10 Min.

quellen lassen, dann bei schwacher Hitze auflösen. Pimpinellepüree und Sahne unterheben. In Schälchen

füllen und kalt stellen.