NaturFreunde Deutschlands
Ortsgruppe Berghausen e.V.
www.naturfreunde-berghausen.de

Rezeptsammlung und Tipps: 1

Grundrezept für Dinkel-Vollkorn-Hefeteig

500g Dinkel-Vollkornmehl
2 g Salz (¼ TL)
3 EL Sonnenblumenöl
½ Würfel Hefe
Wasser
Den Teig mindestens 6 Stunden, besser über Nacht gehen lassen.

Brötchen (ca. 16 Stück)

Rolle formen, gleich große Scheiben abschneiden, kleine Fladen formen (ca. 3 cm dick), auf geölt + bemehltes Backblech setzen, nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen, bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.
Noch warm zusammen mit Kräuterfrischkäse servieren.

Kräuterschnecken (ca. 16 Stück)

250g Feta
frische, gehackte Kräuter nach Belieben
Teig auf leicht bemehltem Backbrett zu einem Rechteck ausrollen, Feta und Kräuter zu einer Paste rühren (Küchenmaschine), Teigplatte bestreichen, aufrollen, in Scheiben schneiden, auf geölt + bemehltes Backblech setzen, nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen, bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
Noch warm zusammen mit Joghurt servieren.

Brennnesselsuppe (ca. 4 Personen)

1 Zwiebel oder 3 Knoblauchzehen
ca. 50 Brennnessel- Etagen
2 EL Sonnenblumenöl
750 ml Wasser >> am besten bereits im Wasserkocher gekocht
250 ml süße Sahne
1-2 Esslöffel Mehl (je nach gewünschter Sämigkeit) >> in kaltem Wasser anrühren
Salz und Pfeffer
Zwiebel oder Knoblauch fein hacken, in Sonnenblumenöl andünsten, Brennnesseln waschen und tropfnass zugeben, ca. 3 Minuten mitdünsten, Wasser aufgießen, mit Mehl binden, Sahne aufgießen, Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Pürierstab feinpürieren, abschmecken.

Tipp für das Ernten und Verarbeiten von Brennnesseln:

Beim Ernten Gartenhandschuhe tragen, mit der Schere schneidet man nur die obersten zwei Etagen einer Pflanze ab und lässt diese direkt in eine Schüssel fallen; in der Küche Baumwollhandschuhe tragen, man schneidet die unteren zwei Blätter und dann die obere Etage ab und lässt diese direkt in eine Sieb fallen.
Falls man Brennnesseln nicht kocht, sondern roh im Salat verwenden will, sollte man die Blätter mit dem Nudelholz plattwalzen.

NaturFreunde Deutschlands
Ortsgruppe Berghausen e.V.
www.naturfreunde-berghausen.de

Rezeptsammlung und Tipps: 2

Kräuter-Frischkäse-Bällchen

Verschiedene Wildkräuter sehr fein hacken, vom Frischkäse mit dem Teelöffel eine kleine Menge abstechen, zu Bällchen formen und in Kräutern wälzen.
Falls der Frischkäse zu weich ist, muss man ihn in einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Kräuterkonfekt

weiße Schokolade oder Kuvertüre
Vollmilch-Schokolade oder Kuvertüre
dunkle Schokolade oder Kuvertüre
große Blätter von Zitronenmelisse, Nana-Minze, Spearminze
Blüten: Feldsalat, Gänseblümchen, 3 obere Etagen von blühender Gundelrebe
Blätter auf ein Backblech legen, kleine Menge Schokolade mit einem Teelöffel draufgeben, mit Blüten verzieren, kalt stellen.
Falls die Blätter sehr klein sind, muss man Backpapier unterlegen.