

Landesgartenschau Deggendorf 06.06.2014

Urban Garden Genuss

Mangoldgemüse in Blätterteiggebäck

Ca. 250g Mangold, 100g Schinken, 100g geriebener Käse, Salz, 1 Rolle fertiger Blätterteig
Mangold waschen, klein schneiden, kurz andünsten, mit wenig Salz würzen und auskühlen lassen. Blätterteig ausrollen, Gemüse darauf verteilen, Schinken und Käse darüber streuen. Blätterteig mit Füllung aufrollen und in ca. 1-2 cm dünne Scheiben schneiden. Auf Backpapier legen und bei ca. 200 Grad Umluft 20-25 min backen. Gebäck schmeckt am besten frisch zubereitet

Kräuterrahmcreme

1 Gelbe Rübe, 1 Handvoll Giersch-, Pastinaken-, Kerbel-, oder Gelbe Rübengrün, 50g Sauerrahm, 100g Frischkäse, 1 Prise Salz etwas Zitronensaft 4-5 Scheiben Zwieback. Blüten nach Jahreszeit zum Garnieren

Gelbe Rüben und Gemüsegrün klein schneiden, mit Sauerrahm und Zitronensaft im Mixbecher pürieren. Frischkäse, Salz und Zwiebackstücke zugeben und weiter fein mixen. Ca. 1-2 Stunden kühl stellen. Die Creme hält im Kühlschrank mehrere Tage und passt gut als Dipp für Gemüse, als Belag für Fingerfood-Häppchen oder aufs Brot.

Kren-Fleischcreme

250g gekochtes Rindfleisch, 200g Sauerrahm, 2 Gewürzgurken, 1 Essl. mittelscharfer Senf, 1 Essl. geriebener Meerrettich, 1-2 Essl Mayonnaise 2-3 Essl. Semmelbrösel.

In Wurzelsud **gekochtes Rindfleisch** auskühlen lassen und klein schneiden. Fleisch mit den weiteren Zutaten im Mixbecher fein mixen. Hält im Kühlschrank mehrere Tage. Schmeckt lecker als Brotaufstrich und als Belag oder Füllung für Gemüsehäppchen. Mit Kräutern und Blüten der Jahreszeit garnieren

Kapuzinerkresse- Blätterrolle

4 Scheiben Gouda, ca. 20 Blätter Kapuzinerkresse (Giersch-, Melde-, Franzosenkraut- oder junge Lindenblätter sind auch möglich), 4-6 Scheiben gekochter Schinken, 100g Frischkäse, 100g weiche Butter, 1-2 Essl. frische oder getrocknete Würzkräuter

Die Goudascheiben etwas überlappend nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen leicht anschmelzen. Butter, Frischkäse und Kräuter zu einer Creme verrühren. Die ausgekühlten Goudascheiben sehr dünn mit der Butter-Käsecreme bestreichen und mit einer Lage Kapuzinerkresse-Blätter belegen. Darauf die Schinkenscheiben, diese dünn mit Butterkäsecreme bestreichen und nochmals eine Lage Kapuzinerkresse. Die restliche Käsemasse auf die Blätter streichen und das Ganze zu einer kompakten Rolle formen. In Frischhaltefolie verpacken und für einige Stunden in den Kühlschrank. Die fertige Rolle in dünne Scheiben schneiden und auf Röstbrot-Scheiben anrichten und mit Blüten und Kräutern garnieren

Kräuterschorle

¼ l Apfelsaft, 1l Wasser, je 1 Stängel Gundermann, Labkraut, Giersch, Hollerblüten, Mädesüß-Blüten, Minze, Zitronenmelisse oder -verbene, Salbei, Waldmeister, Lavendel Eberraute, usw. (Kräuter nach Jahreszeit und Verfügbarkeit)

Saft und Wasser mischen, Kräuter waschen und mit dem Nudelholz kurz anwellen. Den Kräuterstrauß ca. 1- 2 Stunden in der Saftschorle ziehen lassen. Nach Möglichkeit mit Blüteneiswürfeln servieren.

Gutes Gelingen beim Zubereiten und guten Appetit beim Genießen der Kräuterschmankerl wünscht:

Kräuterpädagogin Angela Eiblmeier, Xaver-Buchner-Str.9 94486 Osterhofen-Holzhäuser Tel. 08547/7094 angela.eiblmeier@t-online.de