



Brombeer-Bärenklau-Crumble Nach Karin Greiner, Gundermannschule

Zutaten für den Crumbleteig

100 g gemahlene Mandeln
125 g Butter
125 g Mehl
125 g Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale
(unbehandelt)
Salz



Zutaten für die Füllung

2 Äpfel (ungefähr 500 g)
300 g Brombeeren
1 Handvoll Wiesenbärenklau, gefädelt
und in kleine Stücke geschnitten
Blätter können auch genommen werden.
40 gr. brauner Zucker
50 gr. Semmelbrösel
3 El Zitronensaft
100 gr. Mandelblättchen
1 Handvoll Wildkräuter, z.B. Gundermann, Minze, Wiesenkerbel

Zubereitung

Butter mit Mandeln, Mehl, Zucker, Zitronenschale und eine Prise Salz nur so lange mit den Knethaken des Handrührers kneten, bis der Teig krümelig ist. Boden einer Springform (Durchmesser 22 cm) mit Backpapier belegen. 300 g Bröselteig mit den Händen als Boden in die Form drücken, so dass ein dünner Boden und ein ca. 3 cm hoher Rand entstehen. 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung Äpfel in kleine Stücke schneiden. Mit Brombeeren, Wiesenbärenklau, Zucker, Semmelbröseln, Zitronensaft und 70 g Mandelblättchen mischen. Fein gehackte Wildkräuter dazu geben. Füllung auf den Boden geben, restliche Krümel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 40-45 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun ist. 15 Minuten vor Ende der Backzeit die restlichen Mandelblättchen auf dem Crumble verteilen.



Brennesselknödel

Zutaten für 4 Personen

300 g Knödelbrot
1 Prise Salz
1/8 l Milch
Pfeffer aus der Mühle
300 g Brennnessel
1 Messerspitze Muskatnuss
1 Zwiebel
2 EL Mehl
2 Knoblauchzehen
Weiters:
40 g Butter
40 g Parmesan (gerieben)
4 Eier
60 g braune Butter



Zubereitung

Das Knödelbrot mit Milch befeuchten. Die Brennnessel waschen, blanchieren, gut ausdrücken, fein hacken und anschließend mit dem Brot vermischen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und in Butter dünsten, dann dem Brot mit den Eiern beimengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Masse gut durchkneten. Zum Schluss das Mehl dazu geben und aus der Masse kleine Knödel formen. Im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Mit Parmesan bestreuen und mit zerlassener, brauner Butter servieren.

Diese Knödel werden beim „Zmailer“ in Schenna bei Meran so zubereitet.



Wilde Gurkensuppe

Nach Karin Greiner, Gundermannschule

Zutaten

1 Salatgurke

1 mittelgroße Zwiebel

1 grüne Paprika

4 El. Olivenöl

2-3 El Zitronensaft

100 g. Schlagsahne

Honig zum Abschmecken

Nach Belieben 10-20 Blättchen Gundermann, Pimpinelle

1 Meßbecher Kräuter der Saison z.B. Vogelmiere, Beinwell, Giersch,

Wiesenbärenklau

Wiesenlabkraut, Brennnessel.

Nach Wunsch: 300g Räucherspeck (Bauchspeck) gewürfelt

Zubereitung

Gurke schälen und würfeln, Paprika entkernen und mit Zwiebel in Stücke schneiden, Kräuter waschen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und anschließend Sahne hinzufügen. Abschmecken mit Salz und Honig.

Serviervorschlag

Mit Blüten dekorieren, ausgelassene Speckwürfel obenauf streuen.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot oder Baguette.



Wild marinierter Käse **Nach Karin Greiner, Gundermannschule**

Zutaten

300 g schnittfester Schafskäse,
Almkäse oder Camembert.
2-3 Knoblauchzehen
2-3 getrocknete Tomaten
Schale einer halben unbehandelten
Zitrone
100 ml Olivenöl
100 ml Wasser
50 ml Zitronensaft
Salz, Zucker
Frisch gemahlener Pfeffer
2 große Hand voll würzige Kräuter, und Blüten,
z.B. Dost, Thymian, Schafgarbe, Minze



Zubereitung

Schafskäse bzw. Camembert in kleine Würfel oder Spalten schneiden. Knoblauch in hauchdünne Scheibchen, Tomaten in feine Streifen schneiden. Zitronenschale dünn abschälen und fein hacken (oder mit dem Zestenreißer abschälen). Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Käse mit Knoblauchscheibchen, Zitronenschale, gezupften Kräutern, Blüten in einer Schüssel mischen. Die Marinade drüber gießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Tomaten Eckerl Nach Karin Greiner

Zutaten

Acht vollreife Tomaten
Zwei Pakete Blätterteig
Wahlweise Mozzarella oder
Bergkäse
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Acht vollreife Tomaten in Scheiben schneiden. Zwei Pakete Blätterteig in rechteckige Stücke (passend zu den Tomatenscheiben) schneiden. Wahlweise eine dünne Scheibe Mozzarella oder Bergkäse auf die Tomaten legen. Alles pfeffern und leicht salzen.



Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10-15 Minuten backen.
Beliebiges Pesto, z.B. Bärlauchpesto, sofort auf die noch heißen „Tomaten Eckerl“ träufeln.



Wilde Frankfurter Grüne Soße Nach Celia Nentwig

Zutaten

50 g Joghurt

250 g Frischkäse

Saft von ½ Zitrone

1 Ei Honig

2 hartgekochte Eier

etwas Salz

150 g gemischte Kräuter, z.B. Knoblauchsrauke, kleiner Wiesenknopf,
Giersch, Löwenzahn.....

Zubereitung

2/3 der gewaschenen Kräuter, ein hartgekochtes Ei im Joghurt pürieren.

Frischkäse unterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Restliche Kräuter und das zweite hartgekochte Ei fein hacken und unterrühren. Mit Zitronensaft, Honig und Salz abschmecken. Mit Blättern und Blüten garnieren.



Allerlei *Grünes*

Knoblauchsraukenfrischkäse

Viel Knoblauchsrauke (Blätter und Blüten) sammeln und fein hacken. Mit Frischkäse verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ein idealer Brotaufstrich.