

Landesgartenschau – Kochstudio BTV - 4. Juni 2017

Teilnehmerinnen: HLW Don Bosco Schülerinnen

Katharina Hochmeir , Theresa Hubinger , Theresa Hubweber

Thema: „Kraut und Quer – Heimischen Kräutern auf der Spur“

Genussvolle Wildkräuter-Trilogie

Wildkräuter-Palatschinken mit Käsefülle

Weckerl und Flesserl mit
Brennesselblättern

Topfenaufstrich mit Kräutern der Saison

Blütenbutter

Kräuterlimonade

Im Rahmen unserer Diplomarbeit mit dem Thema: „Kraut und Quer – Heimischen Kräutern auf der Spur“ bereiten wir eine kulinarische „Wildkräuter-Trilogie“ am 4. Juni 2017 in der Landesgartenschau BTV Küche zu.

Genießen Sie Wildkräuter Palatschinken mit Käsefülle, frische Weckerl oder Flesserl mit Brennesselblättern und dazu Topfenaufstrich und Blütenbutter.

Eine erfrischende Kräuterlimonade rundet das Ganze ab.

Ausgewählte, heimische Kräuter werden bezüglich ihrer Pflanzeninhaltsstoffe, derer gesundheitsfördernder Wirkung und derer küchentechnischer Verwendung dargestellt.



Wildkräuter-Palatschinken mit Käsefülle (ca. 10 Stück)

Zutaten für den Teig:

30 dag Mehl (Vollkornmehl und glattes Mehl mischen)
3 Eier
1/8 Liter Milch und 1/8 Liter Mineralwasser
Salz, Muskatnuss
Zum Ausbacken: Butterschmalz

Zutaten für die Fülle:

2 Zwiebeln
3 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch,...)
1 Schuss Weißwein oder Zitronensaft
30 dag Käse (ev. Schafskäse und Parmesan) gerieben oder klein gewürfelt
ca. ¼ Liter Schlagobers oder Milch
Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Allergene: A,N,I,G,

Zubereitung:

- Mehl und Salz mit der halben Milchmenge glatt rühren – restliche Milch und Eier einrühren – kurz quellen lassen.
- ½ Stunde rasten lassen
- Palatschinkenpfanne erhitzen – zerlassenes Butterschmalz eingießen – überschüssige Fett abgießen (weiterverwenden!) – etwas Teig mit einem Schöpflöffel eingießen, durch Drehen der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen – goldgelb anbacken, umdrehen und fertig backen.
- Backvorgang wiederholen.
- Füller herstellen: Gehackte Zwiebel in Öl anrösten und mit Weißwein löschen. Wildkräuter hacken und dazugeben, mit Schlagobers/Milch und Gewürzen abschmecken und ein paar Minuten köcheln lassen. Den Käse dazugeben und warten, bis dieser geschmolzen ist. Palatschinken füllen und einrollen, halbieren oder zum Dreieck falten.

Tipps:

- Ein Schuss Mineralwasser macht den Teig flaumiger. Man kann auch einen Teil der Milch durch Schlagobers ersetzen oder durch Zugabe von Fett etwas verfeinern.
- Den Teig zuerst eher dick zubereiten und dann mit Flüssigkeit die Konsistenz bestimmen. So vermeiden Sie Mehlklumpen. Sollten sich trotzdem Mehlklumpen bilden, den Teig durch ein Sieb streichen oder mit dem Stabmixer pürieren.
- Lässt man den Teig rasten, lässt er sich leichter ausbacken.
- Beim Ausbacken darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird, da sonst der Teig nicht gleichmäßig verlaufen kann und die Palatschinke kleine Blasen bekommt.



Brennesselweckerl - Flesslerl (ca. 20 Stück)

Zutaten:

25 dag Dinkelvollmehl
25 dag Weizenmehl
1 TL Malz
1 KL Salz
1 KL Honig
1 TL Brotgewürz
4 dag Germ
60 ml Öl
ca. ¼ l Wasser oder Buttermilch (lauwarm)

Zum Bestreichen: 1 Ei

Deko:

Brennesselblätter, Sesam zum Bestreuen
Allergene: A,N,I,G,C

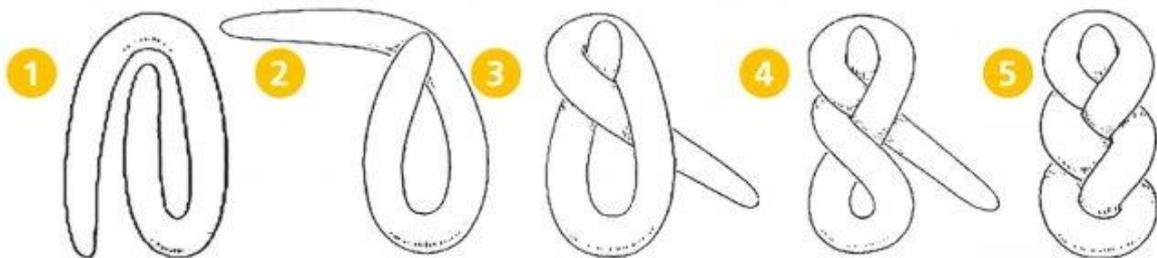


Zubereitung:

Brennesselblätter waschen und fein hacken. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und Germ hineingeben.
. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und den Teig kneten bis er sich vom Schüsselrand löst. Den Teig mit Mehl bestäuben, abdecken und warm stellen (30°C) bis sich das Volumen um die Hälfte vergrößert hat.

Teig beliebig ausformen, einschneiden mit Brennesselblatt belegen und mit Ei bestreichen.
Nochmals 10 Minuten gehen lassen und anschließend bei 180 Grad Heißluft ca. 15-20 min backen.

Tipp: Die Weckerl sind fertig, wenn sie hohl klingen.



- 1 Rollen Sie den Teig auf eine Länge von etwa 45 cm aus.
- 2 Formen Sie mit 2/3 des Teiges eine Schlaufe und drücken Sie diese fest.
- 3 Ziehen Sie den oberen Strang durch die Schlaufe.
- 4 Drehen Sie die Schlaufe von links nach rechts um.
- 5 Ziehen Sie den freien Strang nun von oben in die verbliebene Schlaufe und drücken Sie ihn fest.

Topfenaufstrich mit Kräutern der Saison

Zutaten:

25 dag Stauer Bauerntopfen
3 EL Sauerrahm oder etw. Milch
Salz, Pfeffer, etw. Honig, Zitronensaft,
Wildkräuter (Sauerampfer, Schnittlauchblüte, Ringelblume,
Giersch, ...)
Allergene: G



Zubereitung:

Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit allen anderen Zutaten mischen, abschmecken.

Tipp:

Ein paar geschnittene Radieschen, Tomaten, Karotte, ... geben dem Ganzen etwas Farbe.

Blütenbutter

Zutaten:

125 g Butter
Orangenschale, Salz
2 EL Blüten (Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen, Borretsch, Rose,
Kamille, je nach Saison,
Allergene: G



Zubereitung:

Butter früh genug aus dem Kühlschrank geben, damit sie weich ist. Frisch geriebene Orangenschalen, Blüten und Kräuter unter die Butter mischen und mit Hilfe einer Frischhaltefolie zu einer Rolle, Kugeln, formen. Einige Minuten stehen lassen, oder in den Kühlschrank geben, damit die Butter wieder fest wird. Zum Schluss die Kugeln, Rolle, ... in ein paar Blüten wälzen.

Tipp:

Wenn man die Butter zwischen zwei Frischhaltefolien ausrollt, kann man auf einer Seite Blüten und Kräuter streuen und sie anschließend einrollen. Nach dem Aufschneiden hat man schöne Blütenbutterröllchen. Auch Pralinenformen eignen sich besonders gut um die Butter dekorativ anzurichten.

Kräuterlimonade - Kräuter zur Erfrischung

Zutaten: (2l)

1 l Apfelsaft, 1 l Mineralwasser
Giersch, Gundelrebe, Holunderblüte, ...
1 Zitrone
Allergene: 0

Zubereitung:

Die verschiedenen Kräuter kurz abwaschen und ein Sträußen binden. Dieses in einen Krug mit Apfelsaft hängen, Zitronensaft dazugeben und zugedeckt 2 Stunden in der Sonne stehen lassen. Abseihen und mit gekühltem Mineralwasser aufgießen.

Tipp:

Im Sommer ist es immer gut Eiswürfel bereit zu halten. Diese eignen sich gut ein kleines Stück Zitrone in jedem Eiswürfel miteinzufrieren. So wird ihr Zitroneneiswürfel in der Kräuterlimonade zum richtigen Hingucker.



**Gutes Gelingen wünschen Ihnen die Schülerinnen der
Don Bosco Schulen Vöcklabruck!**