

Die Ess-Klasse... mit vielen Rezepten

Kandierte Veilchenblüten:

Dazu werden die Blüten mit geschlagenem Eiweiß bestrichen. Darüber wird eine dünne Schicht Puderzucker gestreut. Nach einem Tag sind die Blüten abgetrocknet und können verkostet werden.

Bärlauch-Pesto:

Dazu braucht man 200 g Bärlauch, 25 g Pinienkerne, 25 g Parmesan, 1 Teelöffel Salz und 150 bis 250 ml Olivenöl. Der Bärlauch wird gewaschen und in Streifen zerschnitten. Die Pinienkerne werden ohne Fett in der Pfanne leicht angeröstet. Der Parmesan und die Pinienkerne werden fein zerrieben oder alle Zutaten mit dem Stabmixer zerkleinert. Jetzt alle restlichen Zutaten dazugeben und vermischen. Zum Abschluss wird das Öl dazu gegeben. Das Bärlauchpesto hält sich im Kühlschrank etwa zwei bis drei Wochen.

Kornelkirschen-Topping:

Wenn man die Knospen der Kornelkirsche vor dem Aufblühen erntet und in Butter röstet, sind sie eine leckere Zutat für Salate.

Ahornblüten-Sirup:

Auf ca. 250 g Ahornblüten kommen 1 kg Zucker, 1 Zitrone und 1 Liter Wasser. Wie bei anderen Blüten säften auch, wird das Wasser mit dem Zucker unter ständigem Rühren aufgekocht. Dann werden die Blüten und die Zitronenscheiben hinzugegeben. Das Ganze lässt man einen Tag ziehen. Nach dem Absieben wird der Sirup wieder aufgekocht und in saubere Flaschen abgefüllt.

Kandierte Magnolien-Blüten:

Dazu werden die Blüten mit geschlagenem Eiweiß bestrichen und mit einer dünnen Schicht Puderzucker überstreut. Verzuckerte Magnolien-Blüten haben einen leicht ingwerartigen Geschmack.

Fliederblüten-Sirup:

Die 10-12 Fliederblütenrispen (je nach Größe und Duftintensität) sanft ausschütteln und nicht waschen, die Blüten von den Rispen zapfen, denn alles Grüne vom Flieder sollte man nicht verzehren. 1 Liter Wasser mit 1 kg Zucker und drei bis fünf Minuten aufkochen. Eine Biozitrone in Scheiben schneiden, 50 g Zitronensäure dazu und zusammen mit den Blüten zum leicht abgekühlten Zuckerwasser geben. Auskühlen

lassen und für 48 Stunden kühl stellen. Durch ein feines Sieb oder Tuch in einen Topf passieren und erneut für fünf Minuten aufkochen. Noch heiß in saubere Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen.

Holunderblüten-Sirup:

Für 2 Liter Sirup braucht man 30 große Holunderblütendolden, 1 Liter Wasser, 1,5 kg Zucker, 50 g Zitronensäure und 3 Zitronen. Die Blüten finden sich entweder im Garten oder man sammelt sie in der freien Natur. Und so wird der Sirup zubereitet: Wasser mit Zucker aufkochen. Dann die Zitronensäure zufügen. Die Blüten werden gewaschen und Stängel der Holunderblüten abschnitten. Blüten abwechselnd mit Zitronenscheiben in eine große Schüssel schichten und mit dem Sirup übergießen. Das Ganze lassen Sie dann 3 Tage an einem dunklen, kühlen Ort ziehen. Ab und zu umrühren.

Gänseblümchen im Salat:

Sie sind ja auch so „Gute-Laune-Macher“ – im Salat geben diese Wildkräuter einem Frühlingssalat den richtigen Pfiff. Ein Vorschlag: Grünen Salat oder jungen Wildkräutersalat waschen, Radieschen klein schneiden und ein Dressing zum Beispiel aus: 2 EL Apfelessig (oder Balsamico), 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Apfelsaft zubereiten (gut schmeckt auch ein Senf-Yoghurtdressing) und über den Salat träufeln. Zum Schluss die Gänseblümchen von den Stielen „köpfen“ und über den Salat geben, gerne noch mit frischen Kräutern. Gänseblümchen passen auch gut zu Rohkostsalaten.

Frauenmantel-Tee:

Es werden 250 ml kochendes Wasser über einen Esslöffel Trockenkraut gegossen. Das Ganze lässt man 7 bis 10 Minuten ziehen.

Tannenspitzenhonig:

Die frisch gepflückten Tannenspitzen abwaschen, in einer Schüssel mit Wasser überdecken und ziehen lassen. Am nächsten Tag das Ganze in einen Topf umfüllen, 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln und wieder über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag den Sud abseihen, zurück bleibt eine milchige Flüssigkeit. Den Sud abmessen und in gleicher Menge Zucker hinzufügen. Nun wird der Tannenspitzenhonig etwa 1 Stunde eingekocht und als Sirup abgefüllt.

Walnuss-Fußbad:

Hierzu wird ein Sud aus zwei Liter Wasser mit etwa 100 Gramm Blättern etwa 10 Minuten geköchelt. Das Fußbad dauert etwa eine Viertelstunde und hilft auch gegen Schweißbildung. Hinweis: Walnuss-Blätter enthalten hartnäckige Farbstoffe. Deshalb die Füße nach dem Fußbad sofort gründlich abspülen!

Ölweiden-Limonade:

Eine Handvoll Blüten wird mit Zitronenscheiben und ein wenig Zucker über Nacht in Wasser eingelegt. Am nächsten Tag kann die Limonade direkt abgegossen und getrunken werden.

Frittierte Zucchini-Blüten:

Die Zucchini-Pflanze bildet männliche und weibliche Blüten aus. Für Rezepte nutzt man die männlichen Blüten, da sich aus ihnen keine Früchte entwickeln können. Die Blüten sind für den Ernteertrag der Zucchini-Früchte ohne Bedeutung, also ab damit in die Küche. Zum Frittieren erhitzen Sie das Frittieröl auf 175 °C. Zwei Eigelb in 150 g Mehl mit einem Schuß Bier mit dem Schneebeesen verrühren. Eiweiß steif schlagen, bis es gerade die Form hält und dann unter den Teig heben. Jetzt werden die Zucchini Blüten im Mehl gewendet, in den Teig gedippt und im heißen Öl goldgelb frittiert. Dazu passt eine Knoblauchmayonnaise.

„Falsche Kapern“ aus Malvensamen:

Aus den Samen gewinnt man sogenannte "Falsche Kapern". Dazu werden die unreifen Samen aus der noch grünen Frucht geerntet und abgewaschen. Man lässt sie anschließend einen Tag in Salzwasser einweichen. Nach dem Absieben werden die Samen zusammen mit Essig und Zwiebelscheiben in einem Topf kurz aufgekocht. Das Ganze wird heiß in Gläser abgefüllt. Nach zwei Wochen Reifezeit können die eingelegten Malvensamen wie Kapern verwendet werden.

Felsenbirnen-Likör:

Dazu werden die gewaschenen und geputzten Früchte zusammen mit einer aufgeschlitzten Vanilleschote und Kandiszucker in eine Ansatzflasche gefüllt und mit Wodka übergossen. Den Likör lässt man acht Wochen reifen, dann kann er gefiltert und in Flaschen abgefüllt werden.

Blaubeer-Muffins:

Für 12 Stücke braucht man 250 g frische Heidelbeeren, 175 g weiche Butter, 1 Paket Vanillezucker, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 4 Eier, 330 g Mehl, 1 Paket Backpulver, ½ Teelöffel Natron und etwas Puderzucker zum Bestäuben. Und so geht's: Zunächst wird der Ofen auf 200°C vorgeheizt und eine Muffinform ausgefettet. Die Heidelbeeren werden gewaschen, danach lässt man sie abtropfen. Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig verrührt und die Heidelbeeren unter den Teig gehoben. Abschließend wird der Teig gleichmäßig in die Förmchen gefüllt und das Ganze für ca. 25 Minuten in den Ofen geschoben. Nachdem die Muffins ausgekühlt sind, werden sie mit Puderzucker bestäubt.

Brombeer-Saft:

Gewaschene und gewogene Brombeeren in einen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Geben Sie etwas Wasser hinzu und lassen Sie das Ganze ca. 15 Min. köcheln. Der Fruchtbrei wird durch ein Tuch gefiltert und der gewonnene Saft mit dem Zucker verrührt. Auf 1 Liter Saft rechnet man 750 bis 1000 Gramm Zucker. Zum Abschluss wird der Saft mit dem Zucker bei starker Hitze einmal aufgekocht und heiß in Flaschen abgefüllt.

Holunder-Marmelade:

Drei Pfund gewaschene Holunderbeeren werden mit dem Saft einer Zitrone vermischt. Beim Aufkochen wird ein Pfund Gellierzucker gleichmäßig untergerührt. Das Ganze lässt man fünf Minuten weiter kochen. Die heiße Mischung wird in sterilisierte Schraubgläser gefüllt, die nach dem Verschließen für 20 Minuten auf den Kopf gestellt werden.

Sanddorn-Brot:

Eine leckere Süßigkeit, die an Geleefrüchte erinnert. Zunächst 500 g Beeren gründlich waschen, mit 650 g Zucker vermischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag wird die Masse mit Wasser bedeckt und kurz erhitzt, bis die Früchte aufplatzen. Anschließend pürieren und filtern. Dann 50 g Zucker mit 30 g Pektin vermischen, zum Püree geben und nochmals aufkochen lassen. Zum Abschluss wird die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen. Das Ganze lässt man zwei bis drei Tage trocknen. Dann kann das Brot - in kleine Rechtecke geschnitten und in Zucker gewälzt – serviert werden.

Berberitzen-Essig:

Dazu braucht man 200 g frische Berberitzen (nur *Berberis vulgaris*!), 400 ml Rotweinessig und 100 g Zucker. Die Früchte werden gewaschen und püriert. Das Fruchtmus füllt man in eine größere Flasche, die mit dem Rotweinessig aufgefüllt wird. Die verschlossene Flasche wird für zwei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort aufgestellt. Danach wird das Ganze gefiltert und der Zucker untergerührt. Die Flüssigkeit kurz aufkochen und in Flaschen abfüllen.

Glutenfreies Maronen-Mehl:

Zunächst werden die Früchte im Herbst gründlich getrocknet, indem man sie luftig lagert. Nachdem sie etwa die Hälfte ihres Gewichtes verloren haben, werden sie geschält und zerkleinert und im Backofen bei ca. 100°C nochmals getrocknet. Danach lassen sich die Bruchstücke leicht zu einem feinen, weißen Mehl mahlen.

Schlehen-Sirup:

Am besten sammelt man die Schlehenbeeren nach dem ersten Frost. Bleibt der Frost aus, werden die Früchte kurz eingefroren. Man gibt 2 kg Beeren in einen Topf, übergießt sie mit kochendem Wasser und lässt sie einen Tag ziehen. Der Saft wird filtriert und 1 kg Zucker, Zimt und Nelkenpulver untergerührt. Das Ganze lässt man aufkochen und einige Minuten köcheln. Heiß in Flaschen abfüllen und sofort verschließen. Schlehen-Sirup passt zu Eis oder dient - mit Wasser vermischt – als Limonadenersatz.

Zierapfel-Konfitüre:

Entfernen Sie zunächst von den Zieräpfeln die Stiele und Blütenansätze und waschen Sie sie gründlich. Bringen Sie 1 kg Apfel mit ca. 100 ml Wasser und dem Saft einer Zitrone zum Kochen. Das Ganze lassen Sie 10 Minuten leise köcheln, bis die Äpfel weich sind. Zerdrücken Sie die Äpfel dann mit einem Kartoffelstampfer und streichen Sie sie durch ein Sieb. Fügen Sie nun jeweils eine Prise Zimt und Ingwer hinzu. Mengen Sie 500 g Gelierzucker unter und lassen Sie die Masse vier Minuten stark sprudelnd aufkochen. Dabei das Umrühren nicht vergessen! Jetzt können Sie die Konfitüre vom Herd nehmen, noch einen kleinen Schuß Rum unterrühren und sie in heiß ausgespülte Gläser einfüllen.

Topinambur-Curry-Suppe:

Dazu werden Topinambur und Kartoffeln geschält und gewürfelt und in Butter und Öl kurz angeschwitzt. Das Ganze wird mit Gemüsebrühe abgelöscht und ca. 15 Minuten weich gekocht. Danach die Suppe pürieren und mit Curry, Honig oder Rohrzucker, Salz, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Zitronensaft und Schmand abschmecken.

Hagebutten-Konfitüre:

Dafür werden die geputzten, gewaschenen und entkernten Hagebutten mit Wasser übergossen und einen Tag stehen gelassen. Die mürbe gewordenen Früchte mit dem Einweichwasser erhitzen, so lange kochen lassen, bis sie weich sind und dann durch ein feines Sieb streichen. Das Fruchtmark abwägen, die gleiche Menge Zucker und etwas Zitronenschale hinzufügen, das Ganze nochmals erhitzen und unter Rühren zehn Minuten kochen. Die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Hagebutten-Sirup:

Für den Sirup benötigt man 500 g Hagebutten, 500 g Zucker und 1 l Wasser. Und so geht's: Die geputzten, gewaschenen und entkernten Hagebutten gut zerkleinern, zusammen mit dem Wasser aufkochen und zwanzig Minuten köcheln lassen. Durch ein sehr feines Sieb oder Baumwolltuch abseihen. Den Saft mit dem Zucker zusammen langsam unter Rühren wieder erwärmen. Den Sirup heiß in Gläser abfüllen und diese sofort verschließen. Das Sirup wird zum Aromatisieren von Fruchtsalat, Eis u. a. verwendet. Mit gekühltem Sekt aufgefüllt ein fruchtiges Getränk!

Zierquitten-Likör:

Hierzu füllt man ein Gefäß zur Hälfte mit gewaschenen, halbierten Zierquitten. Ein Drittel ihres Gewichtes kommt als weißer Kandiszucker dazu. Das Ganze wird mit Doppelkorn oder Wodka aufgefüllt und verschlossen. Nach etwa drei Monaten sind die Schwebteilchen zu Boden gesunken und der Likör kann gefiltert werden.

Rosenblüten-Rezepte

Neuerdings wird die Rose nicht nur für den Garten, sondern auch für die Küche neu entdeckt. Der milde Geschmack der Rosen entspricht ihrem zarten Duft. Pektine, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonglycoside sind einige der Inhaltsstoffe, die Rosen zum Gourmet-Eldorado machen. Rosen verfeinern den Geschmack vieler Speisen auf unnachahmliche Art und Weise.

In der Regel werden Duftrosen verarbeitet. Dies können Englische Rosen, Zentifolien, aber auch Parfümrosen der neuen Generation sein. Für alle gilt eines: Sie dürfen keinesfalls mit Pflanzenschutzmitteln behandelt worden sein, ihre Herkunft muß bekannt sein und ist idealerweise der eigene Garten.

Die Rezepte:

Rosenwasser

Zutaten:

4 Handvoll stark duftende Rosenblüten

½ l Wasser

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen abschneiden (könnten bitter sein). Das Wasser erwärmen und damit zwei Handvoll Blütenblätter übergießen. Das Ganze abdecken und zwei Tage ziehen lassen. Abseihen und das Wasser über die restlichen Rosenblüten gießen. Nochmals ziehen lassen, dann das fertige Rosenwasser in Fläschchen abfüllen. Tipp: Das Rosenwasser läßt sich einfrieren. Für Marzipan, Glasuren, Sorbets u. a. verwenden.

Rosensirup

Zutaten:

2 Handvoll stark duftende Rosenblüten

1 Zitrone

½ l Wasser

Zucker

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen abschneiden (könnten bitter sein). Die Blütenblätter zusammen mit dem Wasser einmal aufkochen, gut abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Für intensiveren Geschmack diesen Vorgang mit frischen Blütenblättern wiederholen. Dann den Rosensud mit Zucker im Verhältnis 1:1 (oder je nach Geschmack weniger) nochmals aufkochen und in Flaschen abfüllen. Tipp: Der Rosensirup läßt sich einfrieren. Für Fruchtsalate, Eis, Glasuren u. a. verwenden.

Rosenessig

Zutaten:

1 Handvoll duftende Rosenblüten

1 Handvoll Himbeeren

½ l Weißweinessig

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen abschneiden (könnten bitter sein). Blütenblätter und Himbeeren vorsichtig in eine zuvor heiß ausgespülte und (im warmen Backofen) gut abgetrocknete Flasche füllen und den Essig zugießen. An einem warmen, sonnigen Ort zwei bis drei Wochen (nicht länger) ziehen lassen und dann abfiltern. Den fertigen Essig kühl und dunkel aufbewahren. Tipp: Essig zum Verschenken zusammen mit 2-3 frischen Rosenblättern in eine dekorative Flasche füllen.

Rosenzucker

Zutaten:

4 Eßl. getrocknete Blütenblätter

½ kg Zucker oder Puderzucker

Zubereitung:

Die Blüten ganz oder zerstoßen unter den Zucker mischen und in einem verschlossenen Gefäß (kein Metall) aufbewahren. Tipp: Ähnlich wie Vanillezucker verwenden.

Kandierte Rosenblüten

Zutaten:

Rosenblüten

Eiweiß

feiner Zucker oder Puderzucker

Zubereitung:

Eiweiß verquirlen, die Blütenblätter oder ganzen Rosenblüten eintauchen und im Zucker wenden. Überschüssigen Zucker abschütteln. Die Blätter auf einem Rost 2-3 Tage an einem luftigen, warmen Ort trocknen lassen, bis sie sich hart anfühlen. In einem gut verschließbaren Gefäß zwischen Pergamentpapierlagen aufbewahren. Tipp: Zur Dekoration von Kuchen und Desserts oder als besondere Leckerei zu einem Sherry oder Dessertwein.

Rosen-Eiswürfel

Zutaten:

Rosenblüten in gewünschter Menge
(besonders geeignet: die kleinen Blüten der
Sorte 'Mozart')

Wasser

Zubereitung:

Eine Eiswürfelschale mit Wasser füllen und die
Blüten einlegen. Gefrieren lassen.

Tipp: Äußerst dekorativ nicht nur in Getränken,
sondern auch zum Servieren einer besonderen
Flasche Sekt oder Weißwein.

Rosenbowle

Zutaten:

duftende Blütenblätter von ca. 10 Rosen
(Menge je nach gewünschter
Geschmacksintensität)

100 g Würfelzucker

1 kl. Glas Weinbrand oder Grand Marnier (nach
Geschmack)

2 Fl. trockenen Weißwein (oder 1 Fl. Weißwein,
1 Fl. Mineralwasser)

1 Fl. Sekt

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen
abschneiden (können bitter sein). Die
Blütenblätter zusammen mit dem Zucker in eine
Schüssel geben, mit Weinbrand und einer
halben Flasche Wein übergießen, abdecken,
kühl stellen und etwa eine Stunde durchziehen
lassen. Abseihen und kurz vor dem Servieren
mit gekühltem Wein und Sekt auffüllen. Zur
Dekoration einige frische Rosenblütenblättern
in der Bowle schwimmen lassen.

Rosentee

Zutaten:

1 Handvoll frische oder getrocknete, duftende
Rosenblütenblätter

½ l Wasser

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen
abschneiden (können bitter sein) und mit
kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten
ziehen lassen, nach Geschmack süßen.

Rosengelee

Zutaten:

Blütenblätter von ca. 15 stark duftenden Rosen

1 kg Gelierzucker

¾ l trockener Weißwein

evtl. Rosenwasser

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen
abschneiden (können bitter sein). Die
Blütenblätter zusammen mit dem Wein
erhitzen, zehn bis fünfzehn Minuten ziehen
lassen und abseihen. Gelierzucker in die
abgekühlte Flüssigkeit geben und alles unter
Rühren vier Minuten sprudelnd kochen lassen.
Nach Geschmack etwas Rosenwasser zufügen.
Das Gelee in heiß ausgespülte Gläser füllen
und diese sofort verschließen.

Rosenkonfitüre

Zutaten:

frische Blütenblätter von 40 duftenden Rosen

250 g Zucker

1 kg Gelierzucker

Saft von 5 Zitronen

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen
abschneiden (können bitter sein). Mit dem
Zucker vermischen und durch einen Fleischwolf
drehen. Dieses 'Rosenmus' zusammen mit dem
Gelierzucker und Zitronensaft zum Kochen
bringen und unter häufigem Rühren sieben
Minuten kochen lassen. Die Konfitüre in heiß
ausgespülte Gläser füllen und diese sofort
verschließen.

Rosensorbet

Zutaten:

¼ l Rosensirup (s. o.)

¼ l Roséwein

Zubereitung:

Sirup und Wein mischen und einige Stunden
ins Gefrierfach des Eischranks stellen. Das
Sorbet vor dem Servieren mit einer Gabel
etwas lockern.

Ausgebackene Rosenblätter

Zutaten:

25 Blütenblätter von duftenden Rosen

75 g Mehl

1 Ei

4 Eßl. Weißwein

1 Eßl. Milch

1 Prise Salz

1 Teel. Zucker

Öl zum Ausbacken

1/8 l Rosensirup (s. o.)

4 Eßl. Crème fraîche

Puderzucker

Zubereitung:

Von den Blütenblättern die hellen Spitzen
abschneiden (können bitter sein). Aus Mehl, Ei,
Wein und Milch einen glatten Teig rühren und
mit Salz und Zucker abschmecken. Das Öl
erhitzen (die Temperatur ist richtig, wenn an
einem eingetauchten Holzstäbchen kleine
Bläschen aufsteigen). Insgesamt zwanzig
Blütenblätter zuerst im Rosensirup und dann im
Ausbackteig wenden und nacheinander im
heißen Öl hellbraun backen. Auf Küchenkrepp
abtropfen lassen. Die restlichen fünf
Blütenblätter in kleine Stücke schneiden und
zusammen mit dem Rosensirup erhitzen. Die
ausgebackenen Blütenblätter auf Tellern mit
jeweils einem Löffel Crème fraîche und
Rosensirup anrichten und mit Puderzucker
bestäuben.

Tipp: Mit wenigen frischen Blütenblättern
dekorieren.