

## Rezepte aus den Fernsehsendungen:

Aus „Die Kräuterhexe vom Horsbüll“:

### Wildkräuterbaguette:

für 2 Brote:

Teig:

500g Dinkelvollkornmehl  
2 TL Honig  
½ TL Salz  
1 Würfel frische Hefe  
Lauwarmes Wasser nach Bedarf

Füllung:

2 Hände voll frische Wildkräuter der Saison  
(z.B Vogelmiere, Schaumkraut, Knoblauchrauke, Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich  
etc.)  
ca. 300 g sahniger türkischer Schafskäse (Krem Peyniri)  
Pfeffer, Salz Knoblauch

Aus den Zutaten ( ein wenig Mehl übrig lassen) einen weichen aber nicht klebrigen Teig kneten. Ca. 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen (oder an einem kalten über Nacht).  
Währenddessen die Kräuter grob hacken und mit Pfeffer, Knoblauch und Salz würzen.

Den Teig nochmals gründlich durchkneten, 2 Baguette daraus formen, dabei nicht rollen sondern mit den Händen zurecht drücken und ausziehen.

In jedes Baguette eine Rinne drücken und je die Hälfte der Kräuter und die Hälfte des Schafskäses darin verteilen. Die Ränder über der Füllung hochziehen und zusammendrücken. Nochmal ca. 1 Stunde gehen lassen und dann ca. 20-30 min bei 200 Grad backen. Am besten warm servieren. Man kann das Brot auch nach 15 min aus dem Ofen nehmen und später fertig backen oder auf den Grill legen.

### Waldmeisterbowle

1 Flasche Weißwein oder Traubensaft  
1 Flasche Sekt (mit oder ohne Alkohol)  
Saft von 2-3 Zitronen  
1-2 EL Honig oder Zucker  
1 Bund Waldmeister, angewelkt  
Nach Wunsch noch ein paar Minzeblättchen

Den Honig oder Zucker in dem Zitronensaft auflösen, den Waldmeister (und die Minze) dazugeben und ein paar Stunden stehen lassen, bis das Aroma gut in die Flüssigkeit übergegangen ist. Alles mit Wein aufgießen und nochmal 1 Stunde ziehen lassen. Zum Servieren das Kräuterbündel rausnehmen und Den Sekt angießen. Auf Wunsch noch ein paar frische Waldmeisterblättchen und Zitronenscheiben zur Dekoration hineingeben.

## **Mehlbeerenbrot**

500g Dinkelvollkornmehl  
ca 200 g nordische Mehlbeeren  
Noch 2 EL weitere besonders schöne Mehlbeeren  
½ TL Salz  
1 Würfel Hefe  
Wasser falls nötig

Die Mehlbeeren mit wenig Wasser fein pürieren das Püree mit Hefe und Salz verrühren, das Mehl unterkneten bis ein weicher aber nicht klebriger Teig entsteht. Restliches Mehl übrig lassen. 2 Stunden gehen lassen, nochmals durchkneten, mit weiterem Mehl wieder auf die normale Konsistenz bringen, dabei die 2 EL ganze Mehlbeeren einarbeiten. In eine Brotform füllen nochmals aufgehen lassen und ca.45 min bei 200 Grad backen. Warm mit Butter servieren.

## **Fliederbeersuppe:**

½ l Fliederbeersaft  
½ l Apfelsaft  
2 Äpfel  
ca. 300 g abgezapfte Fliederbeeren  
3-4 El Honig  
Zimt,  
Kardamom  
Nelken  
Vanille  
3 El Stärke

Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden, zusammen mit den beiden Säften und dem Honig zum Kochen bringen, mit den Gewürzen nach Geschmack würzen und die Fliederbeeren einstreuen. Die Stärke mit etwas Saft oder Wasser anrühren und in die kochende Suppe geben. Unter Rühren wieder aufkochen lassen.

Servieren mit Grießklößchen, Bratkartoffeln, Zwieback oder Brot.

## *Für Grießklößchen:*

½ l Milch  
1 EL Honig  
Grieß nach Bedarf  
Prise Muskat

Milch, Honig und Muskat in einen Topf geben aufkochen lassen. Soviel Grieß einrühren bis es dickflüssig wird. Verschiedene Grießarten ( Dinkel, Weizen, Buchweizen, Hartweizen, Mais..) haben ein unterschiedliches Bindevormögen. Auf einen gefetteten tiefen Teller gießen und abkühlen lassen. Dabei wird der Brei fest. Mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und direkt auf die Teller in die heiße Suppe setzen.

## **Ebereschen./“Vogelbeer“) marmelade**

1 Kg reife (rote) Ebereschenfrüchte  
1 Kg Zucker  
wenig Wasser

Die Beeren mit wenig Wasser kurz aufkochen damit sie etwas weich werden. Mit dem Pürierstab zermusen, den Zucker zugeben und alles ca. 5 min kochen, Gelierprobe machen, ggF weiter kochen. In saubere Vacugläser füllen und sofort verschließen.

Schmeckt zu allem wo auch Preiselbeeren dazu passen.

Die kleinen orangenen Ebereschen sind viel bitterer als die dicken roten, das sind 2 verschiedene Sorten!

## **Versunkerner Brombeerkuchen**

ca 400g Brombeeren  
250g Dinkelvollkornmehl  
125 g Butter  
1-2 El Honig  
ca 100 ml Milch  
1 Ei  
1 Tütchen Backpulver  
gemahlene Mandeln oder Nüsse für die Form

Aus dem Zutaten außer den Brombeeren einen weichen Teig anrühren, 10 min stehen lassen, nun falls nötig noch weitere Milch einrühren. Eine Pie-Form einfetten und mit den gemahlene Nüssen ausstreuen. Den Teig einfüllen, die Brombeeren darauf verteilen.

ca. 20 min bei 200 Grad backen bis der Kuchen durchgebacken ist. Die Brombeeren sollten jetzt teilweise im Teig versunken sein. Mit Vanillesauce oder Vanillequark servieren. Geht auch mit anderen Früchten, z.B Himbeeren oder Heidelbeeren.

*Aus „Zu Tisch in Nordfriesland“:*

## **Rührei mit Krabben und Salzwiesenkräutern**

pro Person :  
2 Eier  
3 EL Sahne  
100 g gepulste Krabben  
1 kl Knoblauchzehe  
1 EL gehackte Salzwiesenkräuter  
(Queller, Strandaster, Röhrkohl, Suden etc)  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten

Eier mit Sahne, gehacktem Knoblauch , Salz und Pfeffer verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Krabben und Kräuter hineingeben, kurz andünsten, die Eiermasse dazugeben , stocken lassen. Kurz aufrühren.

Salzwiesenkräuter gibt es im Kräuterfachhandel als Topfkultur, Queller bekommt man im Sommer auf Bestellung auch beim Fischhändler.

