

Rezept zu Bayerns Gartenküche Anna Seidenzahls Begrüßungssnack und -drink: Wirsingchips und Fichtenlimonade



Begrüßungssnack: Wirsingchips

Zutaten:

- 1 Wirsingkopf
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch etc. – nach Belieben)

Zubereitung:

Die Blätter des Wirsings abtrennen, waschen und trocken tupfen. Den Strunk herausschneiden und die Blätter in mundgerechte (oder größere) Stücke schneiden (sie schrumpfen im Ofen). Die Blätter mit der Gewürzmischung und dem Öl vermengen und einzeln auf ein Backblech legen. Bei 110 °C Umluft ca. 45 Minuten backen. Zwischendurch immer wieder einmal die Ofentür öffnen, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann.

Begrüßungsdrink: Fichtenlimonade

Zutaten:

Fichtensirup:

- Mind. 2 Handvoll frische Fichtentriebe
- 500 ml Leitungswasser
- Saft von ½ Zitrone
- 500 g Gelierzucker

Fichtentee:

- 4 EL getrocknete Fichtennadeln
- ¼ getrockneter Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- Ingwer (optional)
- ¼ l Apfelsaft
- Spritzer Sprudelwasser

Zubereitung:

Für den **Fichtensirup** nimmt man die frischen Fichtentriebe und kocht sie in 500 ml Leitungswasser auf. Hier kann man, für eine fruchtige Säure, noch den Saft einer halben Zitrone dazu geben. Dieser Sud muss nach dem Aufkochen ca. 24 Stunden ruhen. Danach wird der Sud mit Gelierzucker aufgekocht, bis er zähflüssig ist. Nun muss man ihn nur noch abkühlen lassen, schon ist er fertig und kann abgefüllt werden.

Für den **Fichtentee** die Fichtennadeln zusammen mit dem getrockneten Apfel sprudelnd aufkochen und abkühlen lassen. Ca. 1 – 2 Stunden ziehen lassen und dann abseihen.

Ca. ½ l Fichtentee mit 1-2 EL Fichtensirup und den genannten Zutaten mischen, nach Belieben abschmecken und mit Eiswürfeln servieren.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Anna Seidenzahls Vorspeise: Carpaccio mit bunten Gartenschätzen



Zutaten:

- 200 g Rehrücken
- 1 rote Beete (vegane Variante)
- ½ Salatkopf
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 5 Radieschen
- Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Petersilie
- Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico, Wasser

Zubereitung:

Wichtig!: Hände gründlich waschen! Rohes Fleisch erfordert höchste Hygienemaßnahmen!

Den frischen **Rehrücken** fest in Frischhaltefolie wickeln, so dass eine feste Rolle entsteht. Nochmals mit Alufolie umwickeln, damit alles die Form behält. Die Rolle 4 Stunden im Gefrierschrank anfrieren lassen. Danach die Rolle auspacken und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden dann auf Frischhaltefolie gelegt und oben nochmals mit Frischhaltefolie abgedeckt. Die Fleischscheiben zwischen der Frischhaltefolie kurz mit einem Schnitzelklopper (flache Seite) platt klopfen. Achtung: Man braucht nicht so viel Kraft wie bei einem normalen Schnitzel. Die plattgeklopfen Scheiben bis zum Anrichten im Kühlschrank lagern.

Für die **vegane Variante**: Die rote Beete schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Für den **Salat** alles klein schneiden und miteinander vermischen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Anna Seidenzahls Hauptspeise: Hausgemachte Tortellini mit zweierlei Pesto



Tortellini

Zutaten Tortellini:

- 100 g Mehl
- 100 g Hartweizengries
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 Prise Kurkuma (für die gelbe Farbe)

Zutaten vegane Füllung:

- 3-4 Blätter bunter Mangold
- 50 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl
- Knoblauch (nach Belieben)

Zutaten Fleischfüllung:

- 50 g Hackfleisch (Wildschwein)
- 3-4 Blätter bunter Mangold
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl

- Knoblauch (nach Belieben)

Zubereitung:

Für die **Tortellini** alles zu einer homogenen Masse kneten, dann den Teig mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die **vegane Füllung** die Mangoldblätter und den Räuchertofu fein hacken. Den Räuchertofu in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und dann den Mangold hinzufügen. Den Mangold kurz mit anbraten und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, fügt Knoblauch hinzu.

Für die **Fleischfüllung** die Mangoldblätter fein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten und dann den Mangold hinzufügen. Den Mangold kurz mit anbraten und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, fügt Knoblauch hinzu.

Nun den Tortellini-Teig sehr dünn ausrollen und einen Teil des Teiges als Boden für die Tortellini verwenden. Mit einem Teelöffel die Tortellini-Füllung in kleinen Häufchen auf den Teig setzen, den 2. Teil des Teiges darüberlegen und in den Zwischenräumen andrücken. Nun die Tortellini auseinanderschneiden. Die frischen Tortellini in sprudelndem Salzwasser ca. 4 – 6 Minuten kochen. Die Kochzeit hängt von der Dicke des Teiges ab. Je dicker der Teig, desto länger die Kochzeit.

Salatpesto

Zutaten:

- 1 kleiner Salatkopf
- 50 g Körnermischung (Mischung nach Belieben)
- 50 g Parmesan (in der veganen Variante nicht enthalten)
- Saft von ½ Zitrone
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat waschen und in kleine Stücke rupfen. In Butterschmalz oder pflanzlichem Öl die Körnermischung anbraten und danach leicht abkühlen lassen. Salat, Körnermischung, Zitronensaft und ggf. Parmesan pürieren und mit Olivenöl aufgießen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenpesto

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten
- Handvoll Basilikumblätter
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren und mit Olivenöl aufgießen, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis zum **Tomatentrocknen**: Tomaten waschen und halbieren. Samen und Gallerte mit einem Teelöffel entnehmen. Ausgehöhlte Tomaten mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und

bei ca. 90 °C Umluft 4-6 Stunden im Ofen trocknen. Tipp: Mit einem Korken zwischen Ofen und Ofentüre kann die feuchte Luft schneller entweichen und der Vorgang verkürzt sich etwas.