

Rezept zu Bayerns Gartenküche Leni Kühns Begrüßungssnack: Blütenkringerl mit Kombucha

BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-begrueessung-leni-kuehn-bluetenkringerl-kombucha-100.html



Zutaten

Begrüßungsdrink:

- 3 l Schwarztee
- Kombucha-Kulturen
- Kräuter nach Geschmack

Blütenkringerl:

- 100 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 100 g trockener, kalter Quark
- 100 g Mehl
- 200 g Puderzucker
- 2 EL Wasser oder Zitronensaft

Kandierte Blüten:

- ½ Eiklar
- 1 TL Zucker
- Essbare Blüten

Zubereitung:

Für das Begrüßungsgetränk den kalten Schwarztee mit den Kombucha-Kulturen etwa eine Woche fermentieren.

Anschließend das fertige Gärgetränk nach Belieben mit frischen Kräutern aromatisieren.

Für die kandierten Blüten das Eiklar und den Zucker mit einer Gabel verschlagen. Es soll nicht steif sein. Die Blüten auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier auslegen und die Zucker-Ei Masse über die Blüten streichen. Etwas Zucker über die Blüten streuen. Die Blüten im Dörrgerät oder im Backofen bei geringer Hitze (ca. 50 Grad) für 1 - 2 Stunden trocknen.

Für die Blütenkriegerl einen Quarkblätterteig herstellen: die Butter, das Salz, den Quark und das Mehl zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einem Laib formen und eine halbe Stunde kaltstellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und etwa 1 cm dick ausrollen.

Den Teig um ein Drittel zur Mitte klappen und die andere Seite ebenfalls über die beiden Teigplatten legen.

Die Teigplatten liegen in 3 Lagen aufeinander.

Den Teig wieder 30 Minuten kühl stellen und den Vorgang nochmals wiederholen.

Anschließend den Blätterteig einen halben Zentimeter dick ausrollen, mit einer gewünschten Plätzchenform ausstechen und bei 200 Grad etwa 10 min backen.

Den Puderzucker mit dem Wasser oder Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren.

Das abgekühlte Gebäck mit Puderzuckerglasur bestreichen und mit den kandierten Blüten belegen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Leni Kühns Vorspeise: Gemüseraritäten an eingelegten Kornelkirschen mit hausgemachtem Frischkäse

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-vorspeise-leni-kuehn-gemueseraritaet-an-eingelegten-kornelkirschen-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-vorspeise-leni-kuehn-gemueseraritaet-an-eingelegten-kornelkirschen-100.html)



Zutaten Gemüse und Frischkäse:

- 500 g Frischkäse
- Frische Kräuter nach Belieben, gehackt (z.B. Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Petersilie)
- Getrocknete Kräuter (z.B. Schabzigerklee, Pizzakräuter)
- Olivenöl
- 1 klein gehackte Tomate
- ½ kleingehackte Paprika
- Gemüse der Saison (z.B. bunte Karotten, Gemüseraritäten, bei denen der Ertrag oft nicht sehr üppig ist oder bei denen Farben und Formen im Vordergrund stehen sollen)

Zutaten Kornelkirschen-Oliven (Dauer: mehrere Monate!):

- Kornelkirschen
- Salzwasser (3 % Salzanteil)
- Olivenöl
- Rosmarin oder Thymian nach Belieben

Zubereitung:

Für die Kornelkirschen-Oliven die Kirschen in 3 % Salzwasser für 2 - 3 Monate fermentieren. Die „Oliven“ aus dem Wasser nehmen und gut waschen.

Anschließend in Olivenöl mit Rosmarin oder Thymian 3 Wochen einlegen.

Den Frischkäse in eine Form bringen, zum Beispiel Nockerl abstechen, Kugeln formen oder Scheiben einer Rolle abschneiden.

Den geformten Frischkäse in den gehackten Kräutern wälzen.

Danach den Frischkäse mit Olivenöl übergießen und marinieren lassen, bei Bedarf mit kleingehackten Tomaten und/oder Paprika bestreuen.

Das Gemüse nach Wahl waschen, putzen und im Kochtopf dünsten.

Leicht salzen und auf einen Teller mit dem Frischkäse anrichten.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Leni Kühns Hauptspeise: Krautkräpfen mit buntem Gartensalat

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-hauptspeise-leni-kuehn-krautkraepfen-bunter-gartensalat-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bayerns-gartenkueche/rezept-hauptspeise-leni-kuehn-krautkraepfen-bunter-gartensalat-100.html)



Zutaten:

Nudelteig:

- 300 g Mehl
- Salz
- 2 Eier
- 2 - 4 EL Wasser

Füllung:

- 750 g gekochtes Sauerkraut
- 125 g „Geräuchertes“ (geräucherter Schinken)
- 100 g Emmentaler
- Zwiebelschlotten
- 50 g Fett zum Garen
- 200 ml Brühe

Salat:

- Blattsalate der Saison
- Gemüse nach Belieben

Essig-Öl Marinade:

- 3 EL Essig
- 1/4 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 3 EL Öl
- Frische Kräuter der Jahreszeit entsprechend

Zubereitung:

Aus dem Mehl, Salz, den Eiern und Wasser einen festen Teig herstellen.

Zwei dünne Flecken ausrollen und diese jeweils mit dem gut abgeschmeckten Sauerkraut belegen. Den in kleine Würfel geschnittenen Käse, Zwiebelschlotten und kleine Würfel vom Geräucherten ebenfalls verteilen.

Die Teigplatten wie einen Strudel aufrollen, in 4 cm breite Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne in etwas Bratöl von beiden Seiten anbraten. Mit etwas Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf etwa eine halbe Stunde schmoren lassen.

Die Füllung der Krautwickel kann nach eigenem Geschmack abgeändert werden. Eignet sich auch gut zur Resteverwertung.

Den Salat waschen und das Gemüse klein schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Das Dressing abschmecken und falls gewünscht, nach eigenem Geschmack abwandeln, zum Beispiel mit Senf, Pfeffer, kleingewürfelten Zwiebeln oder Knoblauch. Das Öl kann auch durch Sahne oder Joghurt ersetzt werden. Der Zucker kann auch durch Honig oder etwas Fruchtaufstrich ersetzt werden. Kräutersalz oder aromatisierte Essige können neue Geschmacksrichtungen ermöglichen.