

Rezept zu Bayerns Gartenküche Andreas Spitzauers Begrüßungssnack: Garten-Focaccia mit Falafel, Joghurt-Dip und Gemüse



Zutaten Focaccia:

- 350 g glattes Dinkelmehl (Typ 630)
- 170 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1/2 Würfel Germ/Hefe
- Schwarzer Sesam
- Gartengemüse, Kräuter, essbare Blüten nach Geschmack

Zutaten Joghurt-Dip:

- 250 g griechischer Joghurt
- Frische Gartenkräuter nach Bedarf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zutaten Falafel:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 Sträußchen Petersilie
- 1 Sträußchen Koriander
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Chiliflocken

Zutaten eingemachtes Gemüse:

(Für ca. 1 kg Gemüse)

- 400 g Karotten
- 400 g Gurken
- 200 g Bohnen
- 300 ml Wasser
- 300 ml Essig (Weißweinessig, Apfelessig - 6 % Säure)
- 200 g Zucker
- 1 EL Honig
- 1 EL Senfkörner
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Stück Ingwer nach Belieben, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
- Dillspitzen und/oder Dillblüten nach Geschmack
- Koriander
- 2 kleine Lorbeerblätter

Zubereitung eingemachtes Gemüse:

Das Gemüse spätestens am Vortag einkochen. Die Gurken und Karotten in Stifte schneiden, die Bohnen halbieren oder noch kleiner schnibbeln.

Die Zutaten für den Sud in einen Topf geben und für ein paar Minuten köcheln lassen. Die Gewürze und Kräuter nach Geschmack mengenmäßig variieren. Grundsätzlich sollte der Sud kräftig und intensiv schmecken - umso besser wird am Ende das Ergebnis. Das Gemüse in sterilisierte Einmachgläser schichten und mit dem kochend heißen Sud übergießen. Sofort verschließen - und für eine längere Haltbarkeit einkochen.

Für die **Focaccia** die Hefe mit dem Honig und dem lauwarmen Wasser (ca. 40°C) verrühren. Zugedeckt für mind. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen, damit der Teig schön geschmeidig bleibt. Für 1 Std. zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal gut kneten und ca. 0,5 cm dick ausrollen. Den ausgerollten Teig anschließend leicht mit Olivenöl bepinseln. Dann nach Belieben mit zum Beispiel klein geschnittenem Gartengemüse, frischen oder getrockneten Kräutern sowie essbaren Blüten belegen. Danach noch einmal alles mit etwas Olivenöl bestreichen. Zum Schluss nach Bedarf mit schwarzem oder hellem Sesam bestreuen. Die Focaccia in den kalten Ofen stellen und bei 180° Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten lang backen. Die Focaccia ist fertig, wenn sie eine leichte Bräune hat.

Für den **Joghurt-Dip** die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alles mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **Falafel** die Kichererbsen in kaltes Wasser geben und 20 - 24 Stunden einweichen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend mit allen anderen Zutaten in einen Zerkleinerer/Mixer geben. Die Masse so lange mixen, bis alle Zutaten vermischt, aber nicht zu breiig sind. Die Mischung für eine weitere Stunde kaltstellen. Aus der Masse die Falafel so formen, dass sie als Füllung für die Focaccia verwendet werden können, oder etwas größer formen und neben der Focaccia servieren. Olivenöl erhitzen (nicht zu heiß) und die Falafel von allen Seiten goldbraun anbraten. Am Ende die Focaccia mit einem Falafel, Joghurt-Dip und dem Gemüse befüllen und servieren.

Begrüßungsgetränk

"Waldmeisterlich erfrischt" (4 Gläser)

Zutaten:

- Waldmeister Sirup (am besten selbst gemacht) je nach Geschmack
- 1/2 Bio-Gurke
- 1 l Mineralwasser
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Minzblätter
- Ggf. Agaven- und Reissirup

Zubereitung:

Die halbe Bio-Gurke waschen und ungeschält zerkleinern (Smoothie-Maker oder Mixer). Anschließend durch ein sehr feines Sieb geben. Das Gurkenwasser mit dem Waldmeistersirup gut vermischen. Das Mischverhältnis hängt davon ab, wie süß das Getränk sein soll. Man sollte bedenken, dass die Süße durch das Auffüllen mit Mineralwasser stark abnimmt. Anschließend in Gläser geben und mit Mineralwasser auffüllen. Wer es etwas süßer mag, kann mit Agaven- oder Reissirup nachhelfen. Am Schluss Heidelbeeren und ein paar Minzblätter hinzugeben.



Rezept zu Bayerns Gartenküche Andreas Spitzauers Hauptspeise: Lavendel-Huhn mit Gemüsegratin und Wildkräutersalat



Zutaten Lavendel-Huhn:

- 4 Bio-Huhn Schenkel (oder andere Teile vom Huhn)
- 3 EL getrocknete oder frische Lavendelblüten
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bund Thymian / Blätter abgezupft, ohne Stängel
- 4 EL Lavendelhonig (selbstgemacht: getrocknete Lavendelblüten ein paar Wochen in Honig einlegen)
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Bio-Zitronen

Zutaten Gemüsegratin:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 200 g Kohlrabi
- 200 ml Sahne
- 3 Knoblauchzehen

- 2 EL Olivenöl
- 75 g geriebener Parmesan
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Muskatnuss
- Pfeffer, Salz
- 4 Mini Cocotte/Auflaufförmchen

Zutaten Soße:

- 20 Cocktailtomaten
- 100 ml Weißwein
- 20 g Zucker
- Thymian
- Geflügelfond
- Sud vom Ofenhuhn
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Wildkräuter-Salat:

- Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Melde, Giersch, Spitzwegerich, Hirschhornwegerich, Brennnessel, Bärlauch)
- Blattsalat
- Cocktailtomaten
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Gartenkräuter

Zubereitung:

Lavendelhuhn:

Die Hühnerschenkel waschen und trockentupfen. Für die Marinade die Lavendelblüten, Salz, Pfeffer, kleingeschnittenen Knoblauch, Olivenöl, den Honig und den Thymian verrühren und über die Hühnerschenkel geben. Im Kühlschrank in einem Gefrierbeutel ziehen lassen. Falls möglich, immer wieder etwas bewegen, damit alles von der Marinade bedeckt ist. Am besten bereits am Vortag erledigen.

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zitronen in dünne Scheiben schneiden und eine Auflaufform oder einen Bräter damit auslegen. Dann das marinierte Huhn darauflegen und darauf achten, dass der Großteil der Lavendelblüten auf den Schenkeln liegt, damit die Blüten nicht verbrennen. Noch einmal mit einer kräftigen Prise salzen und in den Ofen geben. Je nachdem, ob die Schenkel weniger oder mehr Fleisch haben, 35 - 45 Minuten im Ofen gold-braun garen.

Gratin:

Die Kartoffeln, die Karotten und den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. In die Förmchen einen Klecks Olivenöl geben und zusammen

mit gepresstem Knoblauch mit einem Pinsel die Förmchen ausfetten. Die Gemüsescheiben abwechselnd in die Förmchen schichten, so dass eine Rosette bzw. Blütenform entsteht. Anschließend die Sahne mit den Gewürzen vermischen und über das Gemüse in die Förmchen geben. Darauf achten, dass die Förmchen etwa 1 - 2 cm hoch mit der Flüssigkeit gefüllt sind. Die Mini-Gratins können zusammen mit dem Huhn in den Ofen. Die Garzeit beträgt bei 200° etwa 30 Minuten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Parmesan über die Gratins streuen. Mit einer gold-braunen Farbe sind sie servierfertig.

Soße:

Für die Soße den Zucker in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und karamellisieren. Sobald sich der Zucker auflöst, die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Wenn die Tomaten etwas zusammenfallen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und 5 Löffeln des Lavendelhuhn-Suds aus dem Ofen aufgießen. Die Soße leicht reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wildkräuter-Salat:

Die Wildkräuter und den Salat waschen und mundgerecht zupfen. Die Zutaten für die Vinaigrette mit einem kleinen Schneebesen verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Anschließend über den Salat geben und mit den Tomaten vermengen.

Guten Appetit!

Rezept zu Bayerns Gartenküche Andreas Spitzauers Nachspeise: Creme brûlée mit Physalis-Eispraline



Zutaten Creme brûlée:

- 1 Vanilleschote
- 150 ml Milch
- 350 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin oder 5 TL Rosmarin-Essenz
- 4 Eigelb
- 75 g Zucker für die Masse
- 40 g Brauner Zucker zum Karamellisieren

Zutaten Eispraline:

- 100 g Kuvertüre (Zartbitter)
- 10 Physalis
- 30 ml Agavensirup
- 100 ml Sahne
- 1 Eiweiß (funktioniert auch ohne)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 g Zucker

Zutaten Hippe:

- 40 g Butter
- 40 g Zucker
- 40 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 Eiweiß
- Zimt, Kardamom, Vanille
- 1 kleine Prise Salz

Zubereitung:

Crème brûlée:

Die Vanilleschote mit einem Messer halbieren und das Mark herauskratzen. Die Milch mit der Sahne vermischen und in einen Topf geben. Das Vanillemark und die gesamte Schote sowie den Rosmarinzweig (falls keine Essenz vorhanden) in die Milch-Sahne-Mischung geben und langsam erhitzen. Für ein paar Minuten simmern lassen. Danach die Masse abkühlen lassen. Die Masse zur weiteren Verarbeitung durch ein Sieb gießen.

Die Eigelbe in eine Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Handrührgerätes aufschlagen. Nach und nach den Zucker zugeben und schaumig schlagen. Der Zucker soll sich vollständig auflösen. Die abgekühlte Milch-Sahne-Mischung zur Eimasse geben und vorsichtig verrühren.

Die Masse für 1 Stunde zur Seite stellen und setzen lassen, so dass der Schaum verschwindet. Falls mit Rosmarin-Essenz gearbeitet wird, jetzt unterrühren, weil sie sonst verfliegt.

Den Ofen auf 130° vorheizen. Ausreichend Wasser im Wasserkocher erhitzen. Das heiße Wasser in ein tiefes Backblech geben. Die Crème brûlée-Masse in passende feuerfeste Förmchen geben und in das Wasserbad stellen (Förmchen sollten zu ca. 2/3 im Wasser stehen). Auf mittlerer Schiene für 55 - 60 Minuten im Ofen stocken lassen.

Die Crème brûlée aus dem Ofen holen und vollständig abkühlen lassen. 2 - 4 Stunden im Kühlschrank machen sie noch besser. Kurz vor dem Servieren mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Flambiergerät karamellisieren lassen.

Eispraline

Für die Eispraline die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Die Kuvertüre in Pralinenförmchen geben und ggf. mit einem Pinsel verteilen, so dass die gesamte Form mit Schokolade bedeckt ist. Dann umdrehen und die Förmchen austropfen lassen. Anschließend schnell kaltstellen.

Die Physalis mit dem Agavensirup pürieren. Die Schokohüllen aus dem Kühlfach holen und ca. 1/4 der Form mit den pürierten Physalis befüllen und erneut in das Eisfach geben.

Die Sahne steif schlagen. Dann das Eiweiß mit dem Zucker und dem Vanillezucker steif schlagen. Die Sahne mit der Eiweiß-Zucker Mischung verrühren. Die Schokohüllen erneut aus dem Gefrierfach holen und mit der Sahnemischung auffüllen. Ein wenig Platz lassen, damit der Deckel (der dann zum Boden wird) mit Schokolade ausgegossen werden kann. Hierfür wieder Kuvertüre schmelzen und die Pralinen befüllen, anschließend ins Gefrierfach stellen. Die Eispralinen sollten mindestens 6 Stunden im Gefrierfach stehen. Einige Minuten vor dem Servieren aus der Form holen.

Für die **Hippen** den Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter schmelzen. Dann zusammen mit allen anderen Zutaten mit dem Handmixer verrühren. Das Eiweiß nicht zuvor zu Eischnee schlagen.

Die Masse auf ein Backpapier geben und sehr dünn verstreichen. Im Ofen für etwa 5 Minuten goldgelb backen. Die Hippe aus dem Ofen nehmen und sofort in die gewünschte Form bringen (z.B. über ein Glas

legen). Die Masse härtet in wenigen Augenblicken aus. Die Hippe sollte sofort nach dem Backen verzehrt werden, damit sie schön knusprig bleibt.

Die Creme brûlée mit der Praline und der Hippe servieren. Guten Appetit!