

## Folge 8: Kulinarische Schätze aus Mecklenburg

### Rezepte von Kristin Brandt

Alle Mengenangaben für **4 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### **Vorspeise: Buntess Gemüsesüppchen mit Meeresspaghetti und wilden Kräutern**

##### **Zutaten Gemüsesüppchen – ergibt ca. 1,5 Liter:**

800 g reife Tomaten, einen kleinen Teil davon würfeln und für die Dekoration zurücklegen  
2 Äpfel mit Schale  
2 Paprika  
1 Gurke oder Zucchini  
1 Peperoni  
1 Zwiebel  
200 ml Cidre  
100 ml Olivenöl  
½ Zitrone mit Schale  
kleines Stück Kurkuma, frisch  
2 Stängel Maggikraut  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)

Für den Salat:

Meeresspaghetti als Dekoration oder Suppeneinlage      pro Person eine Handvoll Wildkräutersalat  
1 Birne, gedörrt      eine Handvoll essbare Blüten

**Zubereitung:** Alle Suppen-Zutaten nach und nach in einen Blender geben und step by step pürieren. Abschmecken und anrichten.

Die Meeresspaghetti mindestens 15 Minuten vor dem Servieren nach Packungsanweisung einweichen. Wildkräuter, essbare Blüten, gewürfelte Tomate und fein gewürfelte gedörrte Birne großzügig auf den Tellern anrichten und mit Meeresalgen garnieren.

##### **Zutaten saftiges Rohkostbrot:**

350 ml warmes Wasser  
135 g Sonnenblumenkerne  
90 g Leinsamen  
65 g Mandeln  
4 EL Flohsamen  
3 EL Chiasamen  
Möhrentrester (das sind Pressrückstände, die beim Möhren pressen anfallen) – so viel bis eine feste Brotmasse entsteht  
jeweils 1 Teelöffel Salz und Kokosöl

**Zubereitung:** Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mahlen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Teig 2 Stunde quellen lassen. Dann formen und in grobe Scheiben schneiden und auf dem Backblech im Backofen unter 42° Grad dörren bis sie trocken sind. Das dauert ca. 6-8 Stunden. Beim Dörren die Backofentür etwas öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

#### **Hauptspeise: Apfelfrucht-Wrap gefüllt mit Wildkräutersalat und saisonalem Gemüse**

**Zutaten Cashewnuss-Dressing:**

100 g Cashewnüsse  
1 Apfel  
Apfelsaft nach Geschmack  
Zitronensaft nach Geschmack  
Salz

**Zubereitung:** Cashewnüsse für ca. 15 Minuten in etwas Wasser einweichen. Dann alle Zutaten in einem Blender mit Apfelsaft und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

**Zutaten Kräutertatar:**

zwei Hände voll Wildkräuter  
1 kleine Zwiebel  
Apfelsaft nach Geschmack  
Sesamöl nach Geschmack  
Zitronensaft & Abrieb nach Geschmack  
ein paar Stängel Schnittknoblauch  
Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Alle Zutaten fein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Zum Anrichten beiseitestellen.

**Zutaten Wrap:**

4 große Blätter Radicchio, alternativ Salat nach Wahl  
2 Hände voll Wildkräuter, fein geschnitten  
2 Beeten z.B. rote, gelbe, geringelte  
2 Zitronen  
1 - 2 Äpfel  
1 kleine Zucchini, für Zucchinispaghetti als Dekoartion  
1 Zwiebel  
eine Handvoll essbare Blüten  
eine Handvoll Vogelmiere & Blüten  
ein paar Stängel Schnittknoblauch  
Sesamöl & Olivenöl nach Geschmack

**Zubereitung:** Ein großes Blatt Radicchio auf den Teller legen. Kräutertatar zugeben und mit Wildkräutern füllen. Wrap zum Beispiel mit Hilfe eines Zahnstochers schließen.

Den Wrap wie ein Füllhorn mit Zucchinispaghetti dekorieren. Essbare Blüten und Dressing dazu geben.

Die Beeten in hauchdünne Scheiben schneiden, darüber Kräutertatar geben und mit Vogelmiere und etwas Dressing garnieren. Zum Wrap servieren.

## **Nachspeise: Mecklenburger Götterspeise als Rohkost-Variante**

**Zutaten Boden bzw. erste Schicht:**

100 g frische Kokosnuss oder Kokoschips  
100 g Haferflocken oder 50 g Nüsse nach Wahl  
eine Handvoll Rosinen  
1 Apfel

**Zubereitung:** Alles im Blender so pürieren, dass es nicht zu fein wird. In jeweils eine Dessertschale als erste Schicht geben, glattstreichen und zur Seite stellen.

**Zutaten Fruchtschicht bzw. zweite Schicht:**

50 g Chiasamen, frisch gemahlen



1 TL Guakern- oder Johannisbrotkernmehl  
Apfelsaft  
ein paar in Rotwein eingelegte Sauerkirschen

**Zubereitung:** Alles zügig pürieren! Masse sollte gut standfest sein. Eingeweichte Sauerkirschen hinzugeben und als zweite Schicht in die Dessertschalen füllen.

**Zutaten Cashew-Kokos-Sahne bzw. dritte Schicht:**

200 g Cashewkerne  
2 TL Kokosöl, aufgelöst in einem kleinen Glas warmes Wasser  
ein Hauch Vanillemark  
Kakaonibs, essbare Blüten oder Kirschen als Topping

**Zubereitung:** Cashewnüsse mindestens 2 Stunden in etwas Wasser einweichen. Vanillemark und Kokosöl-Wasser zugeben und alles fein pürieren. Als dritte und abschließende Schicht in die Dessertschälchen geben. Mit Kakaonibs und mit einer essbaren Blüten oder Kirsche garnieren.

**Guten Appetit!**