1. GANG

BROTSUPPE

Zutaten:

150 g Brotreste * 1/4 l Gemüsebrühe * 100 g Hartkäse * Salz * Pfeffer * Petersilie * Schnittlauch * 3 EL Öl

Zubereitung:

Das Brot (egal ob Schwarz- oder Weißbrot) wird zerbröselt. Jetzt das Öl in einem Topf erhitzen, die Brotkrumen anrösten. Nun die Brühe angießen und weiter köcheln. Kurz bevor das Brot ganz zerkocht ist, kommt der geriebene Hartkäse dazu. Schließlich die Suppe noch mit dem Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen, gut durchmischen und heiß servieren.

KRÄUTERSUPPE

Zutaten:

1 große Zwiebel * 2 EL Mehl * 2 EL Butter * Kräuter: Brunnenkresse, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kerbel * 1l Hühner- oder Gemüsebrühe * Salz * Pfeffer * 125ml Sahne * 1 Ei pro Person

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig werden lassen. Dann das Mehl dazu geben und rühren. Die Hälfte der Brühe einrühren und abdecken. Einmal kurz aufkochen und anschließend die Hitze reduzieren. Kräuter waschen, putzen und sehr fein schneiden oder im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Restliche Brühe und die Kräuter in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne kurz vor dem Auftragen einrühren.

Das Ei hart kochen und schälen. Die Suppe kann heiß oder kalt gegessen werden.

2. GANG

GEWÜRZFLADEN

Zutaten:

150 g Weizenvollkornmehl * 30 g Weizenmehl * ¼ Päckchen Trockenhefe * 1 EL Öl * ½ TL Salz * 100 ml Wasser.
Belag: Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Käse, Pfeffer, Zwiebeln

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, circa 15 Minuten Ruhen und Gehen lassen. Dann Stücke von 50 gr. abwiegen, zu flachen Fladen formen und mit würzenden Zutaten bestreuen. Ungefähr nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Dann bei 190 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen. Mit Kräuterquark oder Frischkäse servieren.

OMLETT MIT KRÄUTERN

Zutaten:

6 EL frische, feingehackte Kräuter (Petersil, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Estragon, Kresse usw.), 8 Eier, Salz, Pfeffer, 50g Butter

Zubereitung:

Eier trennen, Eidotter mit den Kräutern mischen, salzen und pfeffern. Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und vorsichtig unter das Eigelb heben.
In einer großen Pfanne mit nicht zu heißer Butter nacheinander 4 Omeletts backen. Ist die Unterseite fest und leicht gebräunt, die Oberseite aber noch recht flaumig, klappt man sie zusammen und serviert sie mit Brot.

3. GANG

NÜSSKEKSE

Zutaten:

1 Ei * 2 EL brauner Zucker * 2 EL flüssiger Honig * 50 g kernige Haferflocken * 1 TL Zimt *

200 g Körner oder Samen (z. B. Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse)

Zubereitung:

Ei, Zucker, Honig, Zimt in einer Schüssel verquirlen. Die Haferflocken, Körner, Nüsse etc. mischen und zur Eimasse geben. Alles gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen von der Masse machen und etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 13 Minuten backen. Anschließend auf dem Blech auskühlen lassen.
Wer mag kann auch gehackte Trockenfrüchte zur Mischung geben. Rosinen sind jedoch weniger geeignet, da sie an der Keks-Oberfläche beim Backen dunkel und bitter werden.

BRATAPFEL

Zutaten:

8 Äpfel geschält und entkernt * 8 TL Walnusskerne * 8 TL Honig * Brotkrumen * Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel dann in den Brotbröseln wälzen. Nüsse, Walnusskerne und Honig mit Zimt vermischen und in die Äpfel füllen. Bei ~350°C für 30-40 min (immer mal gucken) backen.

Kräuterbonbons

Zutaten:

Kräuter (frische oder getrocknete) * 3 Tassen Zucker * 2 EL Zitronensaft

Je nach Geschmack: Fruchtsaft

Folgende Kräuter können für die Bonbonherstellung gesammelt werden:

Pfefferminze, Thymian, junge Fichten- oder Tannentriebe, Spitzwegerich, Salbei, Malve, Holunder- und Lindenblüten, Mädesüß, Lavendel, Melisse, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe

Zubereitung:

Aus Wasser und Kräutern einen starken Tee kochen. Achtung: unbedingt darauf achten, dass das Wasser für den Aufguss kocht (100°C). Einige Minuten ziehen lassen und abseihen. Eine Tasse des Tees abmessen. Mit drei Tassen Zucker und zwei Esslöffel Zitronensaft in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Achtung, die Masse schäumt und wird sehr heiß!

Konsistenztest: Sobald die Masse kocht, mit einem Löffel etwas von dem Topfinhalt entnehmen und in ein Gefäß mit kaltem Wasser gießen. Wenn die Tropfen gleich erstarren, ist deine Bonbonmasse fertig. Ansonsten noch etwas länger auf nicht zu hoher Flamme kochen und die Konsistenz mit kaltem Wasser erneut überprüfen.

Nun die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen. Bevor die Zuckermasse vollständig ausgekühlt ist, mit einem gefetteten Messer in mundgerechte Stücke schneiden oder die Bonbons zu kleinen Kugeln rollen. Die getrockneten Bonbons in Puderzucker wälzen und kühl und trocken lagern.