

Gemeinschaftsgarten Tausendschön in Minden

Rezepte von Elisabeth Schmelzer

Vorspeise: Pakistanischer Salat

Zutaten für 6-8 Personen

4 kleine Gurken
3 Tomaten
2 grüne Paprika
2 säuerliche Äpfel
1 kleine rote Zwiebel
Saft einer Zitrone
1 EL getrocknete Minze
Salz nach Geschmack

Zutaten für die Garnitur

1 Handvoll entkernte schwarze Oliven
1 Handvoll frische Minzblätter

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. Gurken und Tomaten würfeln. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Äpfel entkernen und mit Schale fein hacken. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und Zitronensaft hinzufügen. Getrocknete Minze und Salz zugeben und nochmals mischen. Mit Olive und frischer Minze garnieren und sofort servieren.

Rezept entnommen aus Fiona Dunlop, „Küchen der Medina Familienrezepte aus Nordafrika“

Hauptspeise: Suppe der Vielfalt

Zutaten für 10 Personen

5 Liter Bio Gemüsebrühe
1,5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
700 g Möhren
400 g grüne Bohnen
400 g Kohl nach Geschmack z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Spitzkohl, Kohlrabi
300 g Steckrüben
300 g Porree
300 g Sellerie
200 g Mais
2 Pastinaken
2 Paprika
3 Zwiebeln
1 Süßkartoffel
1 Bund Radieschen
1-2 EL Rapsöl
je einen Zweig Rosmarin, Thymian, Majoran
2 Lorbeerblätter
Salz & Pfeffer
Eine Prise Kümmel und Koriander

Für die Garnitur

Etwas frische Petersilie, Koriander, Minze, Ringelblumen, Kapuzinerkresse oder Gänseblümchen

Zubereitung

GARTEN & Lecker

Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Frische Kräuter wie Rosmarin, Majoran, Thymian, Liebstöckel, Zwiebeln darin leicht andünsten. Das gibt der Suppe ein besonderes Aroma. Dann die Kartoffeln zugeben und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, so dass alles bedeckt ist.

Alle weiteren Zutaten waschen, eventuell schälen und in Würfel schneiden. Jedes Gemüse in einer eigener Schale sammeln, denn das Gemüse kommt wegen unterschiedlicher Garzeiten einzeln in die Suppe.

Nun Gemüsesorten wie Steckrüben, Bohnen, Pastinaken dazugeben und wieder mit heißer Gemüsebrühe auffüllen bis das ganze Gemüse bedeckt ist. Lauch, Sellerie, Möhren und Kohlsorten können zusammen in den Topf – wieder mit Gemüsebrühe auffüllen. Als letztes die Paprikawürfel, Süßkartoffeln und Frühlingszwiebeln zugeben und wieder mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Koriander – ganz nach Geschmack würzen. Garniert werden kann die Suppe mit frischer Petersilie, Koriander, Minze, Ringelblumen, Kapuzinerkresse oder auch Gänseblümchen.

Reibekuchen

Zutaten für 6-8 Personen

600 g Kartoffeln
30 g Mehl
2 Eier
1 kleine Zwiebel
ca. 6 EL Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
Muskatnuss nach Geschmack

Zubereitung

Kartoffeln schälen, grob reiben und zehn Minuten stehenlassen. Zwiebel schälen und fein reiben. Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen, dabei die unten abgesetzte Stärke zurückbehalten. Kartoffelraspeln, Zwiebel, Mehl und Eier gut verrühren und kräftig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Vier Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne von 20 bis 24 cm Durchmesser erhitzen - je nachdem, wie dick man die Reibekuchen mag - und die Reibekuchenmasse ins heiße Öl geben. Glattstreichen, festdrücken und bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite knusprig ist. Reibekuchen auf einen Teller gleiten lassen und zwei weitere Esslöffel Öl in die Pfanne geben. Mit der ungebratenen Seite nach unten zurück in die Pfanne geben und weiterbraten. Dazu passt: Apfelmus, Rüben-Apfelkraut mit Haselnusslikör und Grüne Soße

Grüne Soße

Zutaten für 6-8 Personen

500 g Jogurt, 3,8 % Fett
je 1 kleiner Bund Petersilie, Kerbel, Dill, Koriander, Basilikum
1 EL Senf
1 EL Hanföl
Abrieb einer Bio-Zitrone
weißer Pfeffer nach Geschmack
eine Prise Salzflocken oder normales Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer glatten Soße mixen. Danach das Ganze durch ein feines Sieb geben und eventuell noch einmal abschmecken.

Apfelmus

Zutaten für 6-8 Personen

GARTEN & Lecker

2 kg Bio-Äpfel, z.B. Fallobst
200 ml Bio-Apfelsaft, alternativ Wasser
1 Zimtstange und 1 Vanilleschote
Nach Geschmack noch weitere Gewürze wie Nelke zugeben

Zubereitung

Äpfel waschen, entkernen und ungeschält in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Apfelsaft - alternativ Wasser - und Äpfel zusammen aufkochen lassen. Gewürze zugeben und auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Für cremiges Mus sollten die gekochten Äpfel püriert werden. Für einen Kompott reicht es, die Masse grob zu stampfen.

Rüben-Apfelkraut mit Haselnusslikör

Zutaten für 6-8 Personen

je 1 Glas Rübenkraut und Apfelkraut
20 cl Haselnusslikör

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren, in ein Einmachglas geben und zu den Reibekuchen servieren.

Nachspeise: Pumpernickel-Dessert mit Pflaumenkompott

Zutaten für 20 Dessertgläser

15 Scheiben Pumpernickel
15 EL Butter
5 EL Kokosblütenzucker

Zutaten für die Crème

1250 g Quark
1250 g Sahne
150 ml Walnuss-Sirup
10 EL Puderzucker
5 Vanilleschoten

Zutaten für Pflaumenkompott:

2500 g Zwetschgen
1 l Rotwein
15 EL Zucker
5 Stange Zimt

Zubereitung:

Pumpernickel fein verbröseln. Butter in einem Topf erhitzen, die Brösel hinzugeben und ein wenig anbraten. Kokosblütenzucker zu den Bröseln geben und karamellisieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Zimtzucker in einem Topf erhitzen, so dass er flüssig wird. Zwetschgen hinzugeben, umrühren und mit Rotwein ablöschen. Die Zimtstange ebenfalls in den Topf geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Sobald Zwetschgen und Pumpernickelbrösel erkaltet sind, kann die Quark-Sahne-Crème vorbereitet werden. Sahne steif schlagen, Quark glatt rühren und anschließend die Sahne unterheben. Mit Walnuss-Sirup, Puderzucker und Vanilleschote abschmecken. Die einzelnen Komponenten in Dessertgläser schichtweise einfüllen. Auf die letzte Schicht noch ein wenig Walnuss-Sirup träufeln.

Rezept entnommen aus www.gugelhupf-und-pumpernickel.de