

Rezepte Kneippausflug 24.06.2017 von Gerda Pfaffeneder, Abendsberg/Bayern

Kräuterlimonade:

Kräutersträußchen: Blätter, Stängel u. Blüten von Giersch, Gundermann, Pfefferminze, Lavendel, Zitronenmelisse oder was vorhanden, leicht andrücken, damit die Inhaltsstoffe freigesetzt werden, 1l Apfelsaft, (Quitten o. ähnlich), ca. 3 Std. ziehen lassen, kalt stellen, abseihen, mit Mineralwasser auffüllen, in Scheiben geschn. Bio-Zitrone dazugeben, evtl. mit Eiswürfel servieren.

Frischkäse-Aufstrich

Becher Frischkäse, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zitrone nach Geschmack, Kräuter nach Wahl ca. eine Handvoll, Frischkäse cremig rühren, Kräuter fein geschn. unterheben, gut abschmecken.

Kürbiskernaufstrich

125 g Butter, schaumig rühren, 1kl. Zwiebel u. 1 Knoblauchzehe fein schneiden, 50-100 g Kürbiskerne zerkleinern, Petersilie u. Schnittlauch (ein Bund) fein schneiden, 250 g Quark dazugeben, alles cremig rühren, (evtl. mit Pürierstab), abschmecken mit Salz und Pfeffer, es kann noch ein EL. Kürbisöl hinzugefügt werden.

Kräuterstangerl

400 g Mehl, geh. Teel. Salz, 1 P. Backpulver, 2 Handvoll frische Kräuter, auch getr. Kräuter sind möglich, aber dann weniger nehmen, 1/4 l Milch, 60 g Butter. Mehl, Salz, Backpulver in der Schüssel vermengen, gesäuberte u. kleingeschn. Kräuter dazugeben. Milch erwärmen, Butter darin schmelzen lassen, dazugeben, einen geschmeidigen Teig kneten. Am Backbrett weiterverarbeiten, dicke Rolle formen, längliche Streifen abschneiden ausrollen mit Käse u. Kräutern bestreuen. Teigstücke in der Länge nach einrollen und die Kräuterstangen verdrehen, dass eine Spirale entsteht. Es können auch kl. Hörnchen geformt werden. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. bei 180 Grad backen. Die Stangerl lassen sich vielseitig abwandeln und auch würzen. Sind einige Tage gut haltbar.

Quark-Kräuter-Brötchen

400 g Mehl, 100 Haferflocken, 1 Päckchen Backpulver, 100 g Butter, 250 g Quark, 2 Eier, 1/2 Teel. Salz, 1 Eßl. Honig, 5 Eßl. gehackte Kräuter (Pfefferminze, Wiesenknopf, Giersch, Brennessel usw.) Butter mit Quark, Honig, Salz, Eiern verrühren. Mehl mit Haferflocken, Kräutern u. Backpulver vermischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen und in kl. Brötchen rollen. Brötchen kreuzweise einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 175° C 15-20 Min. backen.

Linzer Torte

300 g Mehl, 200 g Haselnüsse o. Mandeln, 180 g Butter, 100-150 g Zucker, 2 Eier, 1 Teel. Backpulver, 1 Teel. Zimt, 1 Msp. gem Nelken, etwas Schnaps o. Milch, 200 g Marmelade. Mürbteig herstellen und alles gut verkneten. In Folie wickeln, 1 Std. in den Kühlschrank stellen. 2/3 des Teiges ausrollen, in die gefettete Springform o. Blech legen o. Backpapier verwenden. Rand formen und etwas andrücken. Boden mit Marmelade bestreichen. Restlichen Teig ausrollen, Streifen schneiden und den Boden gitterförmig belegen. Restteig evtl. ausstechen und Marmeladeflächen belegen und Kuchen verzieren. Bei 160-180° Grad, mittlere Schiene backen ca. 45 Min. Die Linzer Torte schmeckt am besten, wenn sie 2-3 Tage durchgezogen ist.

Kräuter-Lavendelplätzchen

150 g Butter und 85 g Zucker schaumig rühren, 1 Ei extra aufschlagen dazugeben, 1 EL Blüten (Rose, Gänseblümchen, Thymian, Lavendel, Ringelblume usw, fein geschn.), 170 g Mehl, 1 Teel. Backpulver unterheben. Mit 2 Teel. kl. Häufchen auf das Backblech setzen, bei 180° Grad ca. 10-15 Min. goldgelb backen. Evtl. mit Guß und Kräutern verzieren.

Nymphenspeise

200 g Quark, 100 g Joghurt, 1 EL Honig, Vanillezucker, 100 g steif geschlagene Sahne, 1/2 Handvoll Pfefferminzblätter, fein gehackt, After Eighth-Tafeln für die Deko. Alles miteinander mischen, Sahne unterheben gut abschmecken mit Schokotafeln u. Pfefferminze dekorieren. Gut gekühlt servieren. Die Nymphenspeise schmeckt wie eine kl. Sünde.