

Hildegard-Frühlings-Menu

Dinkel-Bohnensuppe italienischer Art
Kopfsalat mit Dinkel
Strauss in Kräutersauce mit Maroni-Gnocchi und Basilikumsauce
Karottengemüse
Apfelstrudel

Rezepte für ca. 4 Personen:

Dinkel-Bohnensuppe italienische Art

300–400 g weiße Bohnen (über Nacht in Wasser einweichen), 1 Zwiebel, 1 kleiner Sellerie, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 5 Salbeiblätter, 1 Tasse Dinkel (ca. 250 g)
Gewürze: Salz, Galgant, Bertram, Muskat, etwas kleingehackten Putenschinken, zum Garnieren frische Petersilie.

Gehackte Bohnen, Zwiebel, Sellerie, Karotte, Knoblauch, Salbei kochen. Dinkelkörner ebenfalls kochen (Ca. 20 Minuten). Ein paar ganze weiße Bohnen werden beiseite gelegt, der Rest wird durch ein Sieb passiert. Zusammen mit dem gekochten Dinkel samt beider Kochwasser. Die zurückgebliebenen Bohnen werden zur Suppe gegeben. Den gut gebrutzelten Schinken und etwas frische Petersilie darüber geben.

Dinkel-Kopfsalat

1 Kopfsalat, 2 EL Weinessig, 4 EL Sonnenblumenöl. 2–3 EL Weichgekochte Dinkelkörner, 1 Prise Salz, etwa 1 TL (Rohr-) Zucker, Gewürze: Bertram, Pfeffer, Kräuter (nach Belieben): Dill, Petersilie, Knoblauch, Ysop, Schnittlauch, Bohnenkraut, Brennnessel, Melde, (Acker-, Bach-, Polei-) Minze, gedünstete Zwiebel.

Den gewaschenen Salat zerschneiden und mit den gekochten Dinkelkörnern vermischen. Essig mit Salz und Zucker verrühren, Gewürze und Kräuter begeben und alles abschmecken. Öl über den Salat gießen und leicht unterheben. Die Salatsauce an das Kopfsalat-Dinkelgemisch geben und einwirken lassen. Blattsalate jeder Art, wie Kopfsalat (oder Lattich), Eisberg Salat (Krachsalat, Eissalat), Romanasalat, Schnittsalat, Bataviasalat, Eichblattsalat, Feldsalat, sind die bevorzugten Salatarten. Endivie und Eskariol sind ebenso wie Chicorée und Radicchio Abkömmlinge der Zichorie oder Sonnenwirbel, über deren Essbarkeit Hildegard nichts berichtet.

Strauss in Kräutersauce

1 Straußenschnitzel (zirka 150 g), 2 EL Sonnenblumenöl, 5 Zwiebeln (gewürfelt), 5 kleine Zwiebeln (ganz), 2 Knoblauchzehen, 150 g Butter, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, $\frac{1}{8}$ l Brühe, Gewürze: Salz, Galgant, Bertram, etwas Zucker, Kräuter: Bachminze, Petersilie, Bohnenkraut, Zitronensaft

Das Straußenfleisch waschen, abtupfen, würzen, im gefetteten Bräter mit allen Zwiebeln hellbraun anbraten. Wein und Brühe hinzugießen und zugedeckt 25 Minuten gar schmoren. Zerdrückten Knoblauch, Kräuter und Zitronensaft in der Sauce mit dünsten, evtl. mit Sahne verfeinern.

Maroni-Gnocchi

400 g Edelkastanien (Gefriergut), 1 EL Butter, 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 TL Oregano (getr.), 100 g Dinkelschrot, 250 ml Gemüsebrühe, 2 Eier, Gewürze: Salz, Galgant, Garam Marsala; außerdem: 2 EL Butter, 1 große Zwiebel

Die Edelkastanien weich kochen. Zwiebel in Butter andünsten. Oregano zugeben und kurz mit dünsten. Dinkelschrot in die kochende Gemüsebrühe rühren, ca. 10 Minuten zu einem festen Brandteig köcheln und abkühlen lassen. Edelkastanien und Zwiebel mit dem Stabmixer pürieren. Den Schrot-Teig in eine Schüssel geben, Edelkastanienpüree, Eier und Gewürze zugeben, vermengen und abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen, mit einem Teelöffel Klößchen abstechen, ins kochende Wasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar, dann herausnehmen. Eine große Zwiebel in feine Scheiben schneiden, dann in 2 EL Butter andünsten. Eine Gratinform mit Butter einstreichen, die Klöße einschichten, mit den leicht gedünsteten Zwiebelringen bestreuen im Backofen bei 180 Grad hellbraun überbacken.

Basilikumsauce

2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl, 140 g Sauerrahm, 2 Bund Basilikum Gewürze, 1 Msp. Salz, etwas Galgant, Bertram, Muskat, 2 TL Zitronensaft

Die klein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Öl anbraten, mit Sauerrahm löschen und mit dem gehackten Basilikum und den Gewürzen vermischen.

Karottengemüse

750 g Karotten, 2 EL Butter, Salz, Zucker

Karotten schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. In einem Topf Butter zergehen lassen, die Karotten zufügen, mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt angehen lassen. Die Hitze reduzieren und bei mehrmaligem Wenden ungefähr 10-20 Minuten dünsten lassen. Kein Wasser zugeben!

Apfelstrudel

Teig: 125 g Vollkornmehl, 125 g Weißmehl Type 405, oder 250 g Mehl Type 630, 1 Prise Salz, Zimt, Zucker, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 Eigelb

Füllung: 125 g Butter, 50 g gemahlene Mandeln, 8 Äpfel in Stifte gehobelt, 4 EL Mandelblättchen, Zimt, Zucker

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben, 10 Minuten durchkneten. Den Teig in eine Stahlschüssel auf einen passenden Topf mit heißem Wasser setzen, mit einem nassen Tuch zudecken. 20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung den Teig zur gewünschten Größe ausziehen, mit flüssiger Butter bestreichen, einen 2 cm breiten Rand lassen, die gemahlene Mandeln und den Rest der Füllung darauf verteilen. Teig an zwei Seiten 2 cm breit einschlagen und aufrollen. Mit einer Gabel gleichmäßig verteilt einstechen, mit flüssiger Butter bestreichen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen.