

## Holunderblütengelee mit Apfelsaft

Zutaten (für 4 Gläser):

20 große Holunderblüten

750 ml klarer Apfelsaft

Saft von 1 Zitrone

1 Packung Gelierzucker 2:1

- Zubereitung (Zubereitungszeit: 1 Tag, Kochzeit: 5 Min.):
  - Die Holunderblüten in einen großen Topf geben und 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen
  - Danach den Saft abseihen
  - Den gewonnenen Saft zusammen mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker aufkochen und 5 Minuten kochen lassen [Bildtext].
  - Das fertige Gelee anschließend in sterile Marmeladengläser abfüllen
  - Tipps und Tricks zum Einkochen:
    - Grundlagen des Einkochens im Wasserbad sowie weitere Einmachtipps finden Sie in der Allrecipes Kochschule im Artikel "Einkochen"
    - Wichtige Tipps zum Sammeln und Verarbeiten von Holunderblüten finden Sie ebenfalls im Artikel



<https://www.allrecipes.com>

## Brennnesselbrot – 500 g Laib

180 g Weizenmehl Typ 550 (gibt Struktur)

150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

1 EL Weizengluten (optional, aber sehr zu empfehlen)

1 TL Salz

2 TL Zucker oder 1 TL Honig

1,5 EL Olivenöl oder Rapsöl

185 ml lauwarmes Wasser (10–15 ml weniger als im Standardrezept)

½ Päckchen Trockenhefe (ca. 3,5 g)

35–45 g sehr junge Brennnesselblätter, sehr fein gehackt oder püriert

Zubereitung im Brotbackautomaten

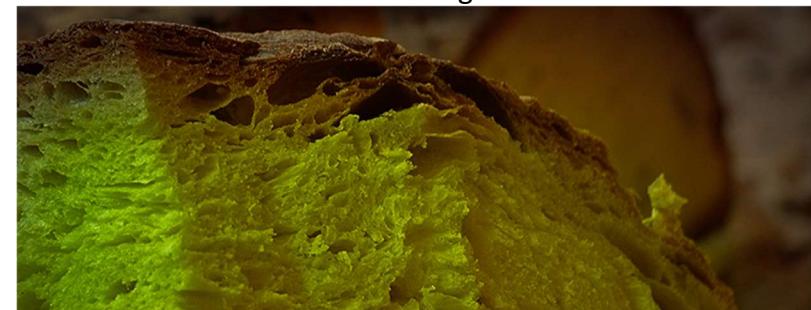
1. Reihenfolge:

- Wasser zuerst in die Form.
- Zucker/Honig, Salz und Öl dazu.
- Mehle und ggf. Weizengluten einfüllen.
- Trockenhefe obenauf streuen.
- Brennnesseln direkt ins Mehl geben.

2. Programm: Normales Weißbrot- oder Mischbrotprogramm, mittlere Bräunung.

3. Teigkontrolle:

- Nach 5–10 Minuten Kneten schauen: Teig soll elastisch sein und sich zu einer Kugel formen, die noch leicht am Boden klebt.
- Falls zu weich → 1–2 EL Mehl zugeben. Falls zu fest → 1 EL Wasser.



## Radieschenblättersuppe

1 Bund Radieschenblätter

2 kleine Kartoffeln, mehligkochende

1 Liter Gemüsebrühe

1 mittelgroße Zwiebel

Salz, Pfeffer und Muskat

wenig Fett zum Anschwitzen

Radieschenblätter waschen und kleinschneiden. Ganz wichtig: das Gummiband ordentlich entsorgen! Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Radieschenblätter mit den Zwiebeln in wenig Fett anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln zufügen, nach Geschmack würzen und ca. 20 Minuten (bis die Kartoffeln gar sind) bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Suppe pürieren, abschmecken und auf Teller verteilen. So kann auch verwertet werden, was wir sonst wegwerfen. Und das Gummiband um das Radieschenlaub kann ordentlich weggeworfen oder wiederverwendet werden.

Rezept leicht verändert von Chefkock.de heikeschmaering



## Brennnesselkringel

1 Rolle fertiger Blätterteig

1 große Schüssel Brennnesselspitzen

1 Mittelgroße Zwiebel

½ Tube Tomatenmark

½ Tüte Reibekäse (hier vegan)

Kräuter der Provence (getrocknet)

Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Die Brennnesseln 10 Zentimeter unter den obersten Blättern abschneiden. Die Schüssel kurz draußen stehen lassen, damit mitgeernteten Insekten flüchten können. Brennnesseln zunächst mit kaltem Wasser abwaschen. Anschließend kurz in kochendes Wasser geben, um die Brennhaare abzutöten. Abtropfen lassen und vor dem Weiterverarbeiten kurz ausdrücken. Sind die Stiele schon holzig, Stiele von Blättern trennen, sonst können die Stiele auch mitgegessen werden. Anschließend Blätter kleinschneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Brennnesseln, Zwiebeln, Käse und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Diese Masse auf dem ausgerollten Blätterteig verstreichen und anschließend einrollen. Die Rolle in kleine Scheiben schneiden und mit der Schnittkante nach oben auf ein Backblech legen. Ca. 20 Minuten nach Anleitung auf dem Blätterteig fertig backen.

