

Rezepte Biwakmenü

Viele Rezepte gestalte ich „frei Schnauze“, so dass ich keine konkreten Mengenangaben machen kann. Probiert es nach Eurem eigenen Geschmack.

Bagette mit Moretum

Moretum ist eine alte römische Speise, die der Hausherr morgens für Familie und Dienerschaft zubereitete.

Schafskäse (alternativ einfach Quark) wird mit frischer Weinraute, Selleriegrün, Olivenöl und etwas Weißweinessig verknetet. Nach Durchziehen auf Bagettescheiben geben.

Normal wird noch Koriandergrün dazugegeben, aber das mag ich nicht. Ihr könnt auch noch mit anderen Kräutern ergänzen.

Dinkel-Galgant-Süppchen

In Hühnerbrühe Kartoffelstücken weich kochen, pürieren. Dinkelgrieß ohne Fett anrösten, zur Suppe geben; mit Galgantpulver, Quendel, Salz kräftig würzen, sämig köcheln

Unterwegs sammelten wir frischen Quendel, den wir zusammen mit Schnittlauch vor dem Servieren zufügten.

Schmeckt scharf würzig.

Kräuterbutterbagette

Weiche Butter zusammen mit Olivenöl, Eberraute, Salbei, Gundelrebe und Salz verarbeiten: Nach Durchziehen dick auf halbierte Bagetestücken geben, Zusmmanklappen und dicht mit Alufolie umwickeln; über unserem heißem Feuerchen wurden leider einige der Teile zu schwarz, lässt sich aber auch prima zu Hause im Backofen machen.

Blütensalat

Zu klein gezupften Blattsalaten kamen unterwegs gesammelte farbenprächtige Blüten von Stockrose, Glockenblume, Taglilien, Gänseblümchen.

Salatsoße: Honig in Walnußöl karamellisieren, einige Zweige Zitronenthymian zugegeben, Orangenscheiben einlegen; Orangenscheiben herausnehmen (als Salatbeigabe geschmacklich und optisch sehr schön); nach Abkühlen abgeseigte Soße mit einer Prise Salz, einen Schuß Zitronensaft oder Essig und evtl. etwas frischen Orangensaft abschmecken.

Kurz vor dem Servieren dem Salat unterheben.

Ich glaube, der Salat war für alle das Highlight.

Fisch in Alufolienbett

Fischfilets mit Limettensaft auf der einen Seite, Waldmeisteressig auf der anderen Seite beträufeln, salzen; auf Alufolie Stücken von Paprika und Stangensellerie (oder anderes Gemüse wie Bohnen, Fenchel, ...) geben, frisches Zitronengras, Estragon, Liebstöckelblatt, ein paar Fenchelsamen zugeben, darauf den Fisch, vorsichtig wie eine Tüte dicht verschließen (am besten doppelte Alufolie nehmen); wenige Minuten auf Grill oder im Backofen garen.

Quarkdessert

Mirabellenkompott (aus meinem Garten) durch ein Sieb passieren; mit Quark, Löwenzahnsirup und Honigmelonensalbei zu einer cremigen Masse schlagen.

Rezepte Hildegard-Frühstück

Das Frühstück stand ganz im Zeichen von Hildegard von Bingen. Die Rezeptideen holte ich mir teilweise aus „Die Ernährungstherapie von Hildegard von Bingen“ von Wighard Strehlow. Zutaten bekommt ihr z.Bsp. über die Stadtmühle Geisingen oder Jura-Naturheilmittel.

Dinkelkaffee

Aus praktischen Gründen nahm ich den Dinkel-Instant-Kaffee.

Habermus

Für 2 Personen 1 Tasse Dinkelschrot in 2 Tassen Wasser unter Rühren zum Kochen bringen; je eine Messerspitze Galgant und Bertram sowie 1 gestrichenen TL Zimt und 1 TL Honig zufügen; 1 kleinen geraspelten Apfel zufügen; 5 min köcheln lassen
Nach Wunsch Rosinen, Mandeln, Zitronensaft ergänzen

Dinkelhefezopf

1 Würfel Hefe in 330 ml lauwarmen Milch und 1 TL Rohrzucker einrühren und ein paar Minuten gehen lassen; auf 1 kg Dinkelmehl 125 g Rohrzucker, 3 Eigelb, 200 g Quark, 125 g weiche Butter, ca. 150 ml Sahne verteilen; Hefe-Milch-Mischung dazugeben; 10 min durchkneten; ca. 2 Stunden gehen lassen; zwei dicke Stangen formen, im Bogen übereinander legen und zu einem Zopf flechten; nochmals schön aufgehen lassen; vor dem Backen mit Milch bepinseln.

Traditionell wird die Brotscheibe in den Dinkelkaffee eingebrockt. Aber wir hatten auch Butter dabei und besonders lecker war das Quarkdessert dazu, welches vom Biwakmenü noch übrig war.

Pelargonienbrot

Ca. 10 Blätter einer Duftpelargonie in 300 ml Milch pürieren, leicht erwärmen, 40 g Hefe, etwas Rohrzucker zufügen; 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in Olivenöl leicht anrösten; 500g Dinkelmehl mit 50 g Butter, 2 Eiern, etwas Salz, etwas zerstoßenen Fenchel, der Hefemischung und den Röstzwiebeln 10 min zu einem glatten Teig verkneten; ordentlich gehen lassen, in eine Kastenform geben, noch mal gehen lassen; bei guter Mittelhitze goldbraun backen; eine kleine Schüssel mit heißem Wasser in die Backröhre stellen

Energiekekse

Auf 400 g Dinkelmehl werden 250 g kalte Butter, 150 g Rohrzucker, 200g gemahlene Mandeln, 20 g Zimt, 20g Muskatpulver, 10 g Nelkenpulver, 2 Eier, etwas Salz und etwas Wasser gegeben; rasch zusammenkneten; 30 min im Kühlschrank ruhen lassen; ca. 2 – 3 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen oder ausschneiden; auf Backpapier geben und ca. 15 bis 20 min backen.