

Der Wunderbare Berliner Wunderlauch – 7 Leckere Rezepte



Wunderlauch-Pesto

Zutaten:

2-3 Hände Wunderlauch
100g Pinienkerne
100g Parmesankäse gerieben
Ca. 150 ml Olivenöl
1-2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer, it. Kräuter

Zubereitung:

Pinienkerne mit einem Mörser oder einem Küchenmixer fein zerhacken. Parmesankäse reiben.

Wunderlauchblätter waschen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.

Pinienkerne, Parmesankäse, Wunderlauch, Olivenöl, Ahornsirup und Gewürze zusammenrühren.

Tipp: Tatsächlich kann es passieren, dass bei der Verwendung eines Smoothie-Mixers oder Ähnlichem, Bitterstoffe freigesetzt werden. Ich bevorzuge daher die etwas aufwendigere Art, alles per Hand zu verrühren.

Wunderlauch-Pesto in einem sterilen Vorratsglas füllen und in den Kühlschrank stellen. Hier ist es ca. 2-3 Wochen haltbar.



Wunderlauch-Pesto-Schnecken

Zutaten:

1 Rolle Blätterteig
100-150g Parmesan gerieben
Ca. 4-5 EL Wunderlauch Pesto
3 EL Butter

Zubereitung:

Den Blätterteig ausrollen.

Den Blätterteig erst mit dem Wunderlauch-Pesto großzügig bestreichen, dann mit dem Parmesan bestreuen.

Den Blätterteig zusammenrollen und mit dem Messer in dünne Scheiben, bzw. Schnecken schneiden.

Die Blätterteig-Schnecken auf ein Backblech ausgelegt mit Backpapier legen.

Die Butter erhitzen bis sie flüssig ist. Die Blätterteig-Schnecken mit der Butter bestreichen.

Die Wunderlauch-Pesto-Schnecken ca. 20-30 Minuten im Backofen bei 200°C Umluft backen.



Das Wunderlauch-Kartoffelbrot

Zutaten:

400g weichkochende Kartoffeln
Ein Bund Wunderlauch
500g Dinkelmehl
1 Päckchen Trockenhefe
150g Crème fraîche
100ml Milch
50ml Olivenöl
1 TL Salz
½ TL it. Kräuter

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, wenn weich dann schälen und mit einem Kartoffelstampfer in einer Schüssel zerdrücken.

Wunderlauch waschen und in ca. 1,5-2 cm große Stücke hacken.

Das Dinkelmehl, die Trockenhefe, das Crème fraîche, die Milch, die zerstampften Kartoffeln, das Olivenöl und Salz, zusammen mit dem Wunderlauch in einer Schüssel per Hand vermengen und anschließend ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

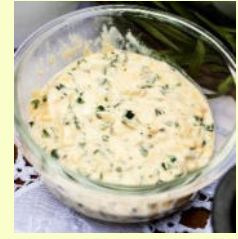
Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Milch oder Öl dazu geben, wenn er zu feucht ist einfach etwas Dinkelmehl untermischen.

Den Teig in handgroße Fladen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Solange der Ofen hochheizt die Fladen nochmal mit einem Küchentuch bedecken und gehen lassen.

Eine Alternative ist, eine Kastenform mit Olivenöl zu bestreichen und den Teig in die Form geben. Das Brot braucht etwas länger im Ofen um knusprig zu werden, lässt sich danach aber besser in Scheiben schneiden.

Wenn der Ofen die 200°C erreicht hat, das Blech oder die Kastenform in den Ofen stellen und ca. 30 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.



Der Wunderlauch-Brotaufstrich

Zutaten:

4 hartgekochte Eier
1 Bund Wunderlauch
150g Crème fraîche
2 EL Mayonnaise
2 EL gefrorene 6-Kräuter-Mischung
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier schälen und feinhacken.

Den Wunderlauch waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen, dann fein hacken.

Crème fraîche, Mayonnaise und Kräuter dazu geben und alles verrühren. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.





Die Wunderlauch-Quiche

Zutaten für den Teig:

250g Dinkelmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Salz
Ca. 400 ml warmes Wasser

Zutaten für die Quiche-Füllung:

2 Bund Wunderlauch
1 rote Paprika
200g Crème fraîche
120 ml Sahne
3 Eier
200g Feta
Salz, Cayennepfeffer

Öl zum Einfetten d. Form

Zubereitung:

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. Wenn Teig zu trocken, Wasser nachgeben, wenn zu fest etwas Mehl dazu geben. Mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

Wunderlauch waschen, mit einem Papiertuch trocken tupfen und in ca. 1-1,5cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Feta aus der Verpackung nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen.

In eine hohe Schüssel Crème fraîche, die Sahne, die Eier und den Feta, sowie die Gewürze geben und alles mit einem Handrührstab mixen. Wunderlauch und Paprika dazu geben und mit einem Löffel unterrühren. Nach Bedarf nochmals würzen.

Den Teig in eine vorgefettete Quiche Form geben und mit der Hand gut und gleichmäßig in der Form verteilen so dass auch ein Rand entsteht. In den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Quiche-Füllung auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen. Und die Form auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten im Ofen backen.



Die Wunderlauch-Kräuterbutter

Zutaten:

100g Butter
1 Bund Wunderlauch
1-2 EL gefrorene 6-Kräuter-Mischung
2 TL Grill-Butter Gewürzmischung
(z.B. von Hermann Gewürze)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Butter aus dem Kühlschrank stellen und weich werden lassen. Die gefrorenen Kräuter auftauen lassen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.

Wunderlauch waschen, mit einem Papiertuch trocken tupfen und fein hacken.

Zur Butter die Kräuter, die Bio-Grillbutter Gewürzmischung und die Gewürze geben. Alles mit einer Gabel verkneten.

Zum Schluss den Wunderlauch unterrühren und zum Hartwerden wieder in den Kühlschrank stellen.



Die Wunderlauch-Waffeln

Zutaten:

100g Margarine
2-3 Eier
175g Dinkelmehl
175ml Milch
1 Päckchen Backpulver
1 TL Salz
1 EL Gemüsebrühe
Pfeffer
2 Handvoll Wunderlauch

Zubereitung:

Alle Teig-Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren.

Wunderlauch waschen, mit einem Papiertuch trocken tupfen und in ganz kleine Stücke schneiden. Dann den Wunderlauch unter den Teig geben.

Waffeleisen heiß machen, einfetten und ca. 3-4 EL Teig pro Portion in das Waffeleisen geben.

Genießen!



www.sabrinas-leben-mit-der-natur.com