

— FOCACCIA —

MIT WASABI-RUCOLA, TOMATEN UND PECORINO



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Garzeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

Für den Teig:

- 1/2 Würfel frische Hefe
- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 30 ml Olivenöl
- etwas Mehl

Für den Belag:

- 250 g Blu-Naschtomaten
- 2 Handvoll Blu-Wasabi-Rucola
- 80 g schwarze, entsteinte Oliven
- 120 g Pecorino
- 120 g Feta
- Olivenöl
- Pfeffer

Geht auch mit:

-  Blu-Tomate Balkonia
-  Blu-Griechisches Basil.
-  Blu-Gartenknofi

Und so geht's:

Für den Teig die Hefe mit 150 ml lauwarmen Wasser verrühren. Das Mehl mit dem Salz mischen, in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde drücken. Das Hefewasser und das Öl hineingießen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 10 Min. kräftig durchkneten. Danach zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Grill anheizen.

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, den Wasabi-Rucola waschen, die Oliven grob hacken und den Pecorino grob raspeln.

Den Teig in gleichgroße Portionen teilen und rechteckig ausrollen. Auf den heißen, geölten Grill legen und 3–4 Minuten backen lassen. Wenden, mit den Tomaten belegen, mit dem Käse bestreuen und den Grill zuklappen. Erneut 3–4 Minuten backen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die fertigen Focaccia vom Grill nehmen, mit Rucola, Oliven und zerkrümeltem Feta bestreuen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und servieren. Natürlich kann die Focaccia auch im Ofen gebacken werden.

Tip

Arbeite etwas Thymian, Rosmarin, Kaffir-Limette oder Bärlauch mit in den Teig ein.



— KRÄUTERBUTTER —

MIT BÄRLAUCH UND ESSBAREN BLÜTEN



Für ca. 200 g
Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 5 Bärlauchblätter
- 5 essbare Blüten
- z. B. Kapuzinerkresse
- 200 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- einige Blüten und Bärlauchblätter zum Garnieren

Geht auch mit:



Blu-Knobigras



Blu-Pesto-Basilikum



Blu-Peruanischer Salbei



Blu-Ananas-Salbei

Oder mit Blüten von:

Und so geht's:

Die essbaren Blüten kurz abspülen, trocken schütteln und die Blütenblätter abzupfen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Blütenblätter und den Bärlauch mit der Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank bis zum Servieren kalt stellen. Zum Servieren mit ein paar ganzen Blüten garnieren.



GIBT'S BEI DEINEM GÄRTNER!

Bioland

DE-ÖKO-006

Besuch uns auf



Gärtnerei Blu-Blumen GbR
www.Blu-schmeckt.de



ESSBAR

BIO

— REZEPTE —

FINGERFOOD

MIT KRÄUTERN



BASILIKUMBROT

MIT NÜSSEN

Und so geht's:

Basilikum waschen und klein schneiden. Den Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen und 12 kleine Pastetenformen mit Butter auspinseln.

Beide Mehlsorten, eine Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Das Ei mit dem Öl, der Buttermilch und dem Zitronensaft verquirlen. Die Mehlmischung unterrühren. Das Basilikum zusammen mit den Walnüssen unter den Teig rühren. In die Förmchen füllen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Für 12 kleine Brote

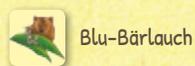
Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit ca.: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

ca. 50 g Basilikum
Salz
Butter, für die Form
100 g Weizenmehl
150 g Roggenmehl
1/2 TL gemahlener Pfeffer
1 Prise Muskat
2 TL Backpulver

1 TL Natron
1 Ei
120 ml Olivenöl
250 ml Buttermilch
1-2 EL Zitronensaft
50 g grob gehackte
Walnusskerne

Geht auch mit:



Blu-Bärlauch



Blu-Oliven-Kraut



Blu-Orangen-Thymian



Blu-Aubergine Super-Mini



MINI-BURGER

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: 25 Min.
Garzeit ca.: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch
1 Ei
Semmelbrösel, nach Bedarf
Salz, Pfeffer
frische Kräuter wie Majoran oder Petersilie
3 EL Rapsöl
3 Scheiben Emmentaler
4 Blätter Blu-Pflücksalat
3 Tomaten, z.B. Blu-Nasch-, Blu-Buschtomate oder Blu Tomate Balkonia
12 kleine Sesambrotchen
4-5 EL Kräutersenf
6 Blätter Blu-Blattsenf



Geht auch mit:



Blu-Chilis



Blu-Wasabi-Rucola



Blu-Basilikum



Blu-Gyros-Kraut



Blu-Garten-Schnittlauch



Blu-Glatte Petersilie

Tip

Die Frikadelle kann auch durch Schafskäse oder Tofu ersetzt werden.

Und so geht's:

Das Fleisch mit dem Ei und den Bröseln vermengen, sodass eine gut formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Daraus 12 kleine Frikadellen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Den Käse jeweils in 4 Quadrate schneiden und nach dem Wenden auf die Frikadellen legen, sodass er schmilzt. Den Pflücksalat in kleinere Stücke zupfen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Sesambrotchen toasten, durchschneiden und mit Salat, Frikadellen, Kräutersenf, Blattsenf und Tomaten zu Mini-Hamburgern zusammensetzen. Nach Belieben noch mit kleinen Bambusspießen fixieren.

RICOTTA-ROLLE

MIT KRÄUTERN

Für eine Rolle ca. 20 cm

Zubereitungszeit: 35 Min.
Garzeit ca.: 35 Min.
Wartezeit ca.: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten:

120 g Blu-Rucola
20 g Blu-Glatte Petersilie
20 g Blu-Schnittlauch
400 g Ricotta
4 Eier
30 g Weichweizengrieß
50 g geröstete Pinienkerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Blätter Strudel- oder Blätterteig
30 g flüssige Butter
gemahlene Mandelkerne

Geht auch mit:



Blu-Blattsenf



Blu-Mangold



Blu-Sauerampfer



1 Schalotte
3 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
2 TL Senf
50 ml Olivenöl

Und so geht's:

Die Kräuter waschen und klein schneiden und mit dem Ricotta, den Eiern und dem Grieß vermischen. Die gerösteten Pinienkerne untermengen und die Ricottamasse abschmecken. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Strudelteig auf das Backpapier legen und die Ricottamasse als „Wurst“ über die lange Seite auf dem Teig verteilen. Den Teig über die Füllung einschlagen, die Enden unterfalten. Die Rolle mit der flüssigen Butter bepinseln, mit den Mandeln bestreuen und im Ofen ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Schalotte sehr fein würfeln, mit Essig, Zucker und Senf verrühren und mit dem Olivenöl zu einer Vinaigrette verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ricotta-Rolle aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit ein paar Schnittlauchröllchen bestreuen.

