

Manu's Lieblings- Kräuter- Rezepte





Kräuter-Nockerl



Du benötigst:

- 160g Mehl
- 1 Ei
- 20g Kräuter, fein gehackt
- 1 Tupfer Senf
- Salz und Pfeffer
- Milch/Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen (Milch und oder Wasser so zudosieren dass ein klassischer Nockerlteig entsteht -> also ein halbflüssiger ziehender Teig) und durch ein Nockerlsieb ins kochende Wasser eintropfen. 2min im kochenden Wasser schwimmen lassen und dann über ein Sieb abseihen.



Kräuter-Stangerl



Du benötigst für den Teig:

- 500g Mehl
- Eine Handvoll Kräuter fein gehackt
- 1 TL Salz
- 100ml lauwarmes Wasser
- 100ml Olivenöl
- 1 Packung Trockenhefe

Du benötigst für die Kräuterbutter:

2EL Butter

4 Bärlauchzwiebel und ein TL Kräuter, fein gehackt oder durch die Knoblauchpresse gequetscht

Zubereitung:

Mehl, Salz, Wasser, Trockenhefe, fein gehackte Kräuter und Olivenöl in einer großen Schüssel vermengen und gut zu einem geschmeidigen, gut formbaren Teig verkneten.

Sollte die Mischung etwas zu trocken sein, füge noch eine kleine Menge Wasser hinzu. Ist sie zu nass – gib noch etwas Mehl zu, bis die Konsistenz passt. Der Teig sollte sich gut von deinen Fingern lösen und geschmeidig kneten lassen. Der Teig muss in Summe ca. 4 Stunden „gehen“.

Stelle in am besten an einen etwas wärmeren Ort auf und knete ihn alle 30-45min kräftig durch. Am besten deckst du den Teig in einer Schüssel liegend mit einem Geschirrtuch ab, damit er etwas vor Zugluft geschützt ist.

Nach den ~4 Stunden und dem wiederholten Durchkneten haben sich mithilfe der Hefe viele kleine Luftbläschen in deinem Teig gebildet. Dies ist wichtig, damit er nach dem Backen schön „fluffig-luftig“ ist.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon:+4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



Tipp: Du kannst diese Zeit, falls es sich für dich gut ausgeht auch erweitern. Es ist auch möglich, dass du den Teig erst am nächsten Tag weiterverarbeitest.

Jetzt kannst du deine Stangerl formen und auf ein Backpapier, auf dein Backblech legen. Lasse sie noch einmal für eine halbe Stunde aufgehen. Ca. 15min bevor diese Stunde abgelaufen ist kannst du dein Backrohr auf 250°C vorheizen.

Jetzt ist es so weit! Deine Stangerl dürfen nun für 5min bei 250°C im Backrohr backen. Nach den ersten 5min bei der hohen Hitze, die die Kruste bildet und deine Form stabilisiert, kannst du die Temperatur auf 180°C zurückdrehen.

Während deine Stangerl im Backrohr sind, richte dir die Kräuterbutter her: erhitzt dazu deine Butter und die gehackten oder gepressten Kräuter und Bärlauchzwiebeln kurz bis die Butter aufsprudelt und halte sie leicht warm, bis deine Stangerl fertig sind.

Backe deine Stangerl bei 180°C fertig, bis die Kruste angenehm gebräunt ist und das Stangerl - wenn du mit dem Finger drauf klopfst - hohl klingt. Dann sind deine Stangerl auch schon fertig und dürfen wieder aus dem Backrohr. Lege die Stangerl auf einen Teller und übergieße sie mit der flüssigen Kräuter-Bärlauchbutter und salze sie etwas.



Kräuter-Omelette



Du benötigst:

- 4 Eier
- 1-2EL Öl oder Fett
- Eine kleine Handvoll Kräuter, fein gehackt
- 1/16 L Milch
- Salz
- Eine kleine Zwiebel fein gehackt
- Optional: Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Curcuma oder Currygewürz

Zubereitung:

Die Eier mit der Milch und dem Salz verquirlen und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die fein gehackten Kräuter kurz im Öl anschwitzen, nachdem du die Zwiebel im Öl angeröstet hast. Das Ei in die Pfanne über die Kräuter und Zwiebel gießen und bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel so weit garen, dass du es gut umdrehen kannst. Dann das Omelett wenden und auch auf der zweiten Seite ein klein wenig anbraten - Fertig!

Tipps: Experimentiere mit weiteren Gewürzen. Besonders gut passt in solche Wildkräuteromelettes eine Prise von zum Beispiel: Pfeffer, Paprika, Curcuma oder Currygewürz.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon:+4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



Kräuter-Laibchen



Du benötigst:

- Eine kleine Handvoll Kräuter, fein gehackt
- Zwei Bärlauchzwiebeln, fein gehackt
- 300g Semmelwürfel
- 120g geriebenen Parmesan
- 3 Eier
- 4EL Mehl
- 4EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 150ml Milch
- Öl zum Anbraten
- Optional: Sesam

Zubereitung:

Mische die folgenden Zutaten und lasse sie für ~20min ziehen: Parmesan, Milch, Ei, Semmelwürfel, Kräuter, Salz, Pfeffer. Nachdem der Teig gut gerastet hat, musst du nur noch das Mehl untermischen und aus dem entstandenen Teig Laibchen formen. Backe die Laibchen in heißem Öl heraus.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon:+4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



Kräuter-Kartoffel-Brötchen



Du benötigst:

- 190g Kartoffeln dampfgegart
- 220g warme Milch
- 2g Trockenhefe
- 1Ei
- 2TL Zucker
- 2TL Salz
- 25g Pflanzenöl
- 460g Mehl
- ~10 Bärlauchblätter fein gehackt
- 2-3EL Butter, geschmolzen und gesalzen

Zubereitung:

Zerdrücke die gegarten Kartoffeln ganz fein mit einer Gabel und mische langsam deine Milch unter, sodass sich die feinen Kartoffelbreiklümchen in der Milch nach und nach auflösen. Füge danach noch ein Ei, die Hefe, Zucker, Salz, Bärlauch und Öl zu und verquirle alles gut miteinander. Nun fehlt für die Bildung des Teiges nur noch das Mehl.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon:+4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



www.ueberleben-im-freiraum.at www.kraeuterwanderungwien.at www.kraeuterwanderungspoelten.at

Verknete das Mehl mit der entstandenen Flüssigkeit zu einem Teig, der gerade eben nicht mehr stark an den Fingern kleben bleibt. Falls notwendig füge noch ein klein wenig Mehl hinzu.

Der Teig muss jetzt für 2 – besser 3 oder 4 Stunden gehen. Wenn er länger gehen darf, werden die Brötchen super fluffig!

Nachdem der Teig fertig gegangen ist, nimm ihn aus der Schüssel und mache ein Loch in die Mitte, sodass ein Kranz entsteht.



Schneide den Kranz in 8-10 gleich große Stückchen.



Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon:+4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



www.ueberleben-im-freiraum.at www.kraeuterwanderungwien.at www.kraeuterwanderungspoelten.at

Jedes dieser Stückchen muss jetzt in die Länge gerollt und dreifach wieder zusammen gefalten werden. Nach dem Falten rolle dann nochmals in die andere Richtung aus und rolle die entstandene längliche Teigflade dann wie eine Nusschnecke auf. Aus den entstandenen Schnecken forme am Schluss einfach Kugeln – also kleine Brötchen.



Manuela Kainer
Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach
Telefon:+4369911768966
E-Mail: manuelakainer@a1.net



www.ueberleben-im-freiraum.at www.kraeuterwanderungwien.at www.kraeuterwanderungspoelten.at

Lege deine Brötchen-Kugeln in eine große Auflaufform und bestreiche sie mit der geschmolzenen und gesalzenen Butter. Nachdem die frisch geformten Brötchen noch einmal 30 Minuten gehen durften bestreiche sie noch ein zweites Mal mit Butter und backe sie bei 190°C für 20 Minuten, bis sie oben eine goldbraune Farbe bekommen.



Manuela Kainer
Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach
Telefon: +4369911768966
E-Mail: manuelakainer@a1.net