



Mozzarella

MIT WILDKRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen

100 g Wildkräuter (v.a. Wiesenkerbel und Spitzwegerich, außerdem z. B. Wilder Thymian, Rot- und Weißkleeblüten, Labkraut, junge Schafgarben-, Kapuzinerkresse-, Nachtkerzen- und Johannisbeer-blätter)

einige Lindenblütenknospen

12 Cocktailtomaten

16 Scheiben roher geräucherter Schinken

16 Scheiben Mozzarella

1 EL reife Brennesselsamen

1 EL Aceto balsamico

Salz

3 EL Olivenöl

1 TL Balsamicocreme

Pfeffer aus der Mühle

essbare Blüten (z.B. von Kapuzinerkresse, Heckenrosen, Ringelblumen)

1 Die Wildkräuter verlesen, gründlich waschen und gut trocken tupfen. Die Kräuter grob schneiden und mit den Lindenblütenknospen in eine große Schüssel geben. Die Tomaten waschen, vierteln und zu den Kräutern geben.

2 Je 4 Schinken- und Mozzarellascheiben auf Tellern anrichten und die Mozzarellascheiben mit den Brennesselsamen bestreuen.

3 Für das Dressing den Essig mit etwas Salz verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Mit den Wildkräutern und den Tomaten mischen und auf die Teller verteilen.

4 Den Salat mit Balsamicocreme beträufeln und etwas Pfeffer grob darübermahlen. Mit den essbaren Blüten garnieren. Dazu passt frisches Weißbrot oder ein herzhaftes Holzofenbrot mit gesalzener Butter.

Klein, aber oho

Die winzigen Brennesselsamen stecken voller gesunder Inhaltsstoffe. Wenn Sie Brennesselsamen ernten, sollten die Samenstände voll, noch grün und dicht an der Pflanze wachsen. Sie schmecken auch roh, ein besonders nussiges Aroma entfalten die Samen aber, wenn sie bei niedrigen Temperaturen im Ofen getrocknet werden. Sie können die Samen aber ebenso kaufen (z.B. in der Apotheke, im Bioladen) – oder durch Sonnenblumenkerne ersetzen.



Dreierlei Büffelkäse

MIT OFENGEMÜSE UND KRÄUTERN

Zutaten für 6 Personen

Für die Päckchen:

6 „Primosale Natur“ aus Büffelmilch (à 10 g; ersatzweise Feta)
2 kleine Zucchini
1 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer aus der Mühle
7 kleine Zweige Rosmarin
2 EL Aprikosenkonfitüre

Für die Törtchen:

1 Aubergine
1 Zucchini
1 Tomate
Salz · Pfeffer aus der Mühle
3 Kugeln Büffel-Mozzarella (à 125 g)
3 EL Basilikumpesto (aus dem Glas)
1 Handvoll Basilikum

Für die Crostini:

150 g Rucola
6 Scheiben Ciabatta-Brot
1 Knoblauchzehe
2 EL Aceto balsamico
1 EL Olivenöl
2 EL Honig
Salz
1 Handvoll Pinienkerne
75 g Ricotta aus Büffelmilch (ersatzweise anderer Ricotta)

1 Für die Käsepäckchen den Backofen auf 150°C vorheizen. Den „Primosale“ in daumendicke Stücke schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und längs in 6 Scheiben hobeln. Mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinischeiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 5 Minuten garen.