



VORSPEISEN UND SNACKS



Rezept von Marina Westermann



HÜTTENKÄSE MIT SPITZWEGERICH- UND BRENNNESSELSAMEN

Die beste Zeit, um Brennesselsamen zu sammeln, ist im August und September. Tragen Sie dazu am besten Handschuhe, schneiden Sie die ganzen Fruchtstände ab und fangen Sie sie in einem Gefäß auf. Zu Hause streichen Sie die Brennesselsamen dann durch ein Salatsieb. Dabei werden die Brennhaare zerstört, die einzelnen Samen lösen sich vom Stängel ab und werden von den Blattresten getrennt. Dies geht recht schnell und unkompliziert. Auf einem Tablett an einem luftigen Ort werden die Samen ca. 1 Woche gut getrocknet. Spitzwegerichsamensamen werden kurz nach der Blüte geerntet. Die noch grünen Samen dafür einfach von den Ähren abstreifen und an der Luft trocknen. In verschlossenen Gläsern aufbewahrt sind die Spitzwegerich- und Brennesselsamen immer zur Hand.

Für ca. 4 Portionen

400 g Hüttenkäse
.....
4 EL Sonnenblumenkerne
.....
4 EL Spitzwegerichsamensamen
.....
2 EL Brennesselsamen
.....
3–4 TL Leinöl
.....
Kräutersalz
.....

- ☞ Den Hüttenkäse etwas abtropfen lassen. Anschließend mit Sonnenblumenkernen, Spitzwegerich- und Brennesselsamen und dem Leinöl gut verrühren.
- ☞ Mit Kräutersalz abschmecken. Je nach Bedarf in Portionen anrichten.

Tipp ★

Dieser Hüttenkäse ist mit frischem Brot ein schnell zubereiteter Snack für Gäste.



WILDER KRÄUTERFRISCHKÄSE

Sammeln Sie auf einem Frühlingsspaziergang einfach am Wegesrand ein paar frische Kräuter und Blüten. Für einen Wildkräuterfrischkäse eignen sich z. B. Blüten von Rotklee, Goldnessel und Wiesenschaumkraut; Blätter von Sauerampfer, Spitzwegerich, Gundermann und Schafgarbe; Kraut von jungem Wiesenlabkraut, Wildem Majoran und Kleinem Wiesenknopf.

Für ca. 4 Portionen bzw. 500 g

2 l Milch (Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch, auch H-Milch)

1 große Zitrone

5 EL frische Wildkräuter der Saison (oder Gartenkräuter)

Salz

- ☞ Die Milch aufkochen. Die Zitrone auspressen und den Saft vorsichtig unter die heiße Milch rühren, bis das Milcheiweiß ausflockt und sich festere Stückchen von einer klaren Flüssigkeit trennen. Die Masse abkühlen lassen.
- ☞ Ein Leintuch (oder saubere Mullwindel) in ein Sieb legen. Die Käsemasse hineingießen und abtropfen lassen. Vorsichtig die restliche Molke ausdrücken und vom Käse getrennt bereitstellen.
- ☞ Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter den Frischkäse mischen. Mit Salz abschmecken.

Tipp ★

Um den Frischkäse cremiger zu machen, kann man nach Belieben wieder Molke hinzugeben. Er kann sofort genossen werden, aber einen Tag später sind die Kräuter etwas weicher und der Geschmack konnte sich mehr entfalten.



Rezept von Julia Teply-Szymanski