

Zurück zur Natur - Oberösterreich

Überbackene Beinwellröllchen

von Wilbirg Benischek, Kräuterexpertin, St. Florian/Linz

Zutaten:

Ca. 30 Beinwellblätter

Fülle:

250g Hirse

2-3 kleine Zwiebel

Butterschmalz zum Andünsten

2 Eier

2 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Knoblauchsrauke, Gundelrebe)

700 ml Gemüsebrühe

Kräutersalz, Pfeffer

Galgant

2 Eier

Guss:

200 ml hausgemachte Tomatensauce

100 ml Schlagobers

70 ml Most

Florianer Toscanagewürz

Ca. 100 g Käse (Bergkäse) gerieben

Zubereitung:

Hirse heiß abrausen. Zwiebel in Butterschmalz andünsten. Hirse kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, 20 min köcheln lassen. Wildkräuter klein schneiden und unter die Hirsemasse geben. Die Eier ebenfalls unter die Kräuter-Hirsemasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Galgant würzen. Dicke Mittelrippe der Beinwellblätter abschneiden. Die Hirsefülle auf die Unterseite der Beinwellblätter streichen, aufrollen und in eine Auflaufform schichten. Tomatensauce mit Most und Schlagobers vermischen, mit Florianer Toscanagewürz würzen und über die Beinwellrouladen gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr bei 200°C 25 min überbacken.

Lindenblattpudding mit Lindenblüten-Sirup

von Wilbirg Benischek, Kräuterexpertin, St. Florian/Linz

Zutaten:

350 ml Liter Apfelsaft

150 ml Wasser

30 g Lindenblätter frisch

40 g Maisstärke

70 ml Lindenblütensirup

gemischte Beerenmarmelade oder geschlagenes Schlagobers

verschiedene Blüten zum Verzieren

Zubereitung:

Apfelsaft und Wasser vermengen. Lindenblätter fein schneiden.

Etwas von dem verdünnten Apfelsaft nehmen, Maisstärke dazugeben und darin die Lindenblätter mit dem Mixstab pürieren. Anschließend den Lindenblütensirup dazugeben.

Den restlichen Apfelsaft zum Kochen bringen und das angerührte Lindenblattpuddingpulver einrühren.

Die Puddingmasse in Gläser oder Schälchen abfüllen und abkühlen lassen und im Kühlschrank mind. 1 Stunde kühlen.

Vor dem Servieren mit Marmelade oder Schlagobers und Blüten dekorieren.