



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

Brennnesseln
Löwenzahnblätter
Wiesenbärenklau
Holunderblüten
Kohlratzdisteln
Akazienblüten
Kürbisse
150 g Mehl (glatt)
3 Stk. Eier
250 ml Bier
1 Prise Salz
Frittierfett

Mein persönlicher Tipp

Für den Backteig kann auch Wein oder Most verwendet werden. Den Zucker beim Karamellisieren nicht zu dunkel werden lassen, er schmeckt sonst bitter. Zum fertigen Gericht ev. Schlagobers reichen.:

Caecilia Geißegger

Referentin für Ernährung in Güssing

Quellen:

- Caecilia Geißegger:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Blätter oder Blüten in Bierbackteig mit karamellisierter Apfelsoße

Zubereitung

Blätter / Blüten in Bierbackteig für 4 Portionen

- Zutaten - Blätter oder Blüten aus der Natur nach Bedarf: z.B. Blätter von Brennnesseln, Kohlratzdistel, Löwenzahn (bitter), Wiesen - Bärenklau oder Blüten von Akazie, Holunder oder Kürbis
- Zutaten Bierbackteig: 150 g Mehl (glatt) 3 Stk. Eier , 250 ml Bier, 1 Prise Salz, Fett zum Herausbacken
- Für den Backteig alle Zutaten verrühren und mindestens 10 Minuten rasten lassen.
- Blätter oder Blüten waschen, gut abschütteln, in Bierbackteig drehen und herausfrittieren.

Apfelsoße für 4 Portionen

- Zutaten: 100 g Kristallzucker, ½ l Apfelsaft, ½ Pkg. Puddingpulver
- Die Hälfte des Apfelsaftes mit dem Puddingpulver klumpenfrei verrühren.
- Kristallzucker karamellisieren.
- Dafür den Zucker in einen Topf geben und bei hoher Temperatur schmelzen – dabei ständig rühren. Schon nach ca. 2 Minuten hat der Zucker eine hellbraune bis goldbraune Farbe und ist fertig karamellisiert.
- Diesen mit dem restlichen Apfelsaft aufgießen, umrühren bis sich der karamellierte Zucker wieder auflöst.
- Dann das in der Flüssigkeit gelöste Puddingpulver einrühren und bei reduzierter Hitze kurz aufkochen lassen.