

Jolinchens Waldküche



Leckere Rezepte mit den „Früchten des Waldes“ – jeden Monat kommen neue hinzu.

Wichtig:

Beim Pflücken und Sammeln Erwachsene um Rat fragen. Und lass dir beim Zubereiten auch von Erwachsenen „über die Schulter gucken“, bitte.

September-Thema: Esskastanie

Heiße Maroni aus dem Backofen

Vorbereitungs-Tipps

Die gute Nachricht – weil Esskastanien/Maronen ja nicht überall wachsen: Die Früchte kannst du auch im Supermarkt kaufen. Es gibt sie „frisch“ und vorgekocht und gepellt (in einer vakuumierten Packung). Das fertige Mus ist auch in Dosen erhältlich.

Zutaten

Esskastanien / Maronen, Menge nach Wahl

Zubereitung

- 1 Ritze die Kastanienhaut mit einem scharfen Messer kreuzweise ein. Sei dabei bitte ganz vorsichtig – lass dir von einem Erwachsenen helfen.
- 2 Heize den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vor. Lege die vorbereiteten Maroni auf ein Blech und gib es 5-10 Minuten in den heißen Ofen.
- 3 Lass die Kastanien etwas abkühlen. Dann kannst du sie ganz leicht aus ihrer Haut pellen den weichen Nusskern vernaschen. Lecker!

Esskastanienpüree (Oder wie ich gerne scherze: Esskastanienpü-Reh)

Zutaten

500 g Esskastanien / Maronen
 20 g Butter
 1 EL Zucker
 125 Gemüsebrühe
 150 ml Milch
 100 g Schlagsahne
 Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1 Ritze die Kastanienhaut mit einem scharfen Messer kreuzweise ein. Gib sie dann in einen großen Topf und fülle Wasser hinzu, bis die Früchte knapp bedeckt sind. Bring den Topf zum Kochen und lass die Kastanien 15-20 Minuten bei kleiner Stufe garen. (Die Früchte sind fertig, wenn das Fleisch weich ist. Piekse zum Ende der Kochzeit mit einer Gabel in die Kreuzöffnung.)

Jolinchen, das AOK-Drachenkind,
 macht Gesundheitswissen für Kinder erlebbar.

jolinchen.de

- 2 Gieße den Topf über einem Sieb ab. Lass die Kastanien etwas abkühlen, dann kannst du sie leicht pellen.
- 3 Gib nun in einen hohen Topf die Butter und lass sie schmelzen. Rühre dann den Zucker hinein und löse ihn auf (das nennt man „karamellisieren“). Füge nun die Kastanien hinzu und wende sie 2-3 Minuten lang in der Butter-Zucker-Glasur. Dabei immer schön weiter rühren, damit nix anbrennt!
- 4 Gieße dann die Milch und die Gemüsebrühe hinzu und lass alles 5 Minuten köcheln.
- 5 Nimm nun einen Pürierstab und „zermatsche“ alles. Schmecke den Brei mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.
- 6 Damit das Esskastanienpüree schön cremig ist, rühre zum Schluss die steif geschlagene Sahne unter. Schmeckt bombastisch gut. Und dazu passt super ein knuspriges Grissini oder eine Blätterteigstange.

Jolinchens Bratapfel „Toni Maroni“

Zutaten

- 4 Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Esskastanien (vorgegart und gepellt)
- 100 ml Sahne
- 1 unbehandelte Orange- davon die abgeriebene Schale
- 2 TL brauner Zucker
- 4 TL Preiselbeermarmelade
- warme Vanillesoße



Zubereitung

- 1 Wasche die Äpfel ab. Entferne den „Deckel“ und entkernen den Apfel von oben mit einem Apfelbohrer oder Obstmesser. Bitte gaaanz vorsichtig! Beträufele das Innere der Äpfel mit etwas Zitronensaft, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird.
- 2 Nimm eine Auflaufform und fette den Boden mit Butter. Das geht ganz leicht, wenn du dafür ein Stück Küchenkrepp benutzt. Setze dann die Äpfel in die Form.
- 3 Zerbrösele die vorbereitete Kastanien in eine Schüssel. Gib die Sahne hinzu und mache alles mit dem Pürierstab (oder einer Gabel) zu Brei. Füge dann die Orangenschale und den Zucken hinzu.
Fülle das fertige Kastanienmus in die Äpfel.
- 4 Brate die gefüllten Äpfel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 30 Minuten.
- 5 Setze die Bratäpfel dann auf Dessertteller, gieße die warme Vanillesoße darüber und gib einen Klecks Preiselbeermarmelade darauf. Serviere die Leckerei dann sofort deinen Gästen. Die werden staunen und bestimmt nicht raten, mit was die Äpfel gefüllt sind!

September-Thema: Hagebutte

Hagebuttensuppe mit crosser Überraschung

Vorbereitungs-Tipps

Ziehe beim Pflücken Handschuhe an. Denn der Strauch hat Dornen – ist ja ein Rosengewächs! Ganz wichtig: Essbar sind nur die roten Früchte der Hundsrose – nicht die orangen Früchte der Heckenrose.

Jede Hagebutte einzeln aufschneiden und entkernen ist mühsam. Der Küchentrick: Man kocht die Früchte mit etwas Wasser auf und streicht sie dann durch ein großes Sieb. Mit einem Gerät namens „Flotte Lotte“ geht das ganz leicht. So hat man nur das leckere Fruchtmus und kann daraus zum Beispiel Mus und Marmelade machen.

Zutaten

300 g Hagebutten
 1 Liter Wasser
 100 g Butter
 2 EL Mehl
 1 EL Zucker
 Salz
 2 Brötchen

Zubereitung

- 1 Löse die Hagebutten vom Stiel und wasche sie.
- 2 Nimm einen großen Topf und fülle die Früchte hinein. Gib das Wasser und ein Prise Salz hinzu. Koche die Früchte mit geschlossenem Deckel 20-25 Minuten weich. Streiche den Topfinhalt dann durch ein großes Sieb. Stelle den Brei in einem Topf beiseite.
- 3 Nimm einen zweiten kleinen Topf und zerlasse darin 2 Esslöffel Butter. Rühre das Mehl hinein und bräune es dunkel an. Rühre die Mehlschwitze – so nennt man das – mit etwas Wasser cremig und gib es dann zu dem Hagebuttenbrei.
- 4 Koche noch mal alles auf und schmecke die Suppe mit Zucker und Salz ab.
- 5 Schneide die Brötchen in kleine Würfel. Zerlasse die restliche Butter in einem Topf und brate die Brotwürfel darin an.
- 6 Verteile die heiße Suppe auf Teller und streue die Brötchenwürfel darüber. Echt lecker und knackig!

Einfache Hagebutten-Schnecken

Zutaten

125 g Butter
 80 g Zucker
 1 Ei
 Salz
 250 g Mehl
 200 g Hagebuttenmarmelade
 50 g feingehakt Mandeln
 Du brauchst außerdem: Backpapier und Frischhaltefolie

Zubereitung

1 Nimm eine Rührschüssel. Rühre darin mit dem Mixer die Butter sahnig und gib den Zucker löffelweise hinzu. Füge dann das Ei und eine Prise Salz hinzu. Hebe zum Schluss das Mehl unter – puh, das staubt ein bisschen – und knete alles zu einem geschmeidigen Teig. Lass ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

2 Teile den Teig in zwei große Stücke – das macht die Verarbeitung leichter. Rolle das Teigstück auf einem bemehlten Backpapier zu einem Rechteck aus. Bestreiche es mit der Marmelade. Rolle den Teig dann von der Längsseite her auf. Tipp: Das geht einfach, wenn du mit Hilfe des Backpapiers rollst.

3 Streue die Mandel auf einer Arbeitsplatte aus. Wälze darin die Teigrolle. Wickel diese dann in Frischhaltefolie und lege sie eine Stunde in den Gefrierschrank – also ganz kalt.

4 Schneide die Teigrolle in etwa 1 cm dicke Scheiben. Lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) etwa 12 Minuten, bis sie goldbraun sind. Fertig ist das leckere Gebäck!

Übrigens: In manchen Region Deutschlands werden traditionell Berliner/Krapfen mit Hagebuttenmarmelade gefüllt.

Jolinchen Extratipp

Wie macht man Marmelade oder Gelee?

Das ist eigentlich ganz einfach.

1 Man nimmt für Marmelade entweder die ganzen Beeren (zum Beispiel Brombeere, Himbeere) oder das Fruchtfleisch/-mus (Hagebutte, Kirsche, Zwetschge) und für Gelee den Saft (Holunder, Brombeere).

2 Dann nimmt man speziellen Gelierzucker. Den gibt es in mehreren Varianten, etwa Typ 1:1 oder 1:2 (diesen verwendet man für weniger süße Früchte – Geschmackssache).

3 Bei den ganzen Früchten nimmt man 1 Kilo Beeren und 1 Kilo Gelierzucker Typ 1:1. Das rührt man zusammen, lässt es ein bisschen stehen und rührt dann nochmals alles gut durch. Dabei kann man die Beeren ein bisschen zerkleinern. Für Gelee wird einfach der Saft mit dem Zucker verrührt.

4 Dann kommt die Masse in einen Topf. Wichtig: Den Topf nur halbvoll füllen! Denn: Wenn man den Inhalt zum Kochen bringt, steigt die Flüssigkeit auf. 4 Minuten muss die Masse richtig brodelnd kochen und dabei rühren-rühren-rühren. Gut aufpassen. Es spritzt!

5 Dann macht man die „Gelierprobe“: Mit dem Löffel gibt man einen Klecks auf eine Untertasse. Das Tellerchen hin und her bewegen: Wenn die Probe ganz schnell fest wird, ist die Marmelade bzw. das Gelee fertig.

6 Marmelade/Gelee dann schnell in vorbereitete Gläser bis zum Rand füllen. Da gibt es spezielle Trichter für – damit ist das ganz leicht. Schraubdeckel drauf und Glas erst mal auf den Kopf stellen. So zieht es Vakuum – es kommt keine Luft mehr rein.

7 Fertig! Jetzt nur noch schöne Etiketten schreiben und draufkleben (Rückseite mit Milch bestreichen und fest an das Glas andrücken – klebt prima und lässt sich später leicht ablösen). Ein tolles Geschenk, auch zu Weihnachten. Nur so als kleiner Tipp unter uns Drachenkindern.

August-Thema: Waldbeeren

Beeren-Eiskonfekt

Dieses Rezept kannst du mit Waldbeeren nach Wahl machen. Die Kombination von Frucht und Kraut macht das Eiskonfekt so besonders! Du kannst nach Belieben kombinieren.

Zutaten

150 g Brombeeren
1 Stiel Minze
ODER
150 g Brombeeren
1 Stiel Basilikum
250 Sahnejoghurt
2 EL Ahornsirup

Zubereitung

- 1 Brause zunächst das Kraut und die Früchte ab und lass beides trocknen.
- 2 Zupfte die Blätter des Krauts vom Stiel und hacke sie fein.
- 3 Püriere die Beeren mit dem Joghurt in einer Schüssel. Benutze dafür am besten einen Pürierstab – mit einer Gabel geht es aber auch. Gib den Ahornsirup und das Kraut dazu. Fülle die Creme in einen Eiswürfelbehälter und stelle diesen dann für mindestens zwei Stunden ins Gefrierfach.
- 4 Löse das Eiskonfekt aus der Form. Vernasche es direkt oder fülle sie in eine Gefrierdose. Ein zarter Beerengenuss, der auf der Zunge zergeht – ideal für eine Sommerparty!

Waldbeeren-Dessert „auf Keks“

Zutaten für 4 Portionen

300 Waldbeeren nach Wahl
250 g Magerquark
100 g Sahne
1 Tütchen Vanillezucker
1 EL Zucker
125 Amarettini-Kekse

Zubereitung:

- 1 Brause die Früchte ab und lass sie trocknen.
- 2 Gib die Kekse in einen Beutel und verschließe ihn. Klopfe die Kekse dann mit einem Fleischklopfen oder Nudelholz in kleine Krümel.
- 3 Fülle die Sahne in eine Schüssel und schlage sie mit dem Vanillezucker und Zucker steif. Gib dann löffelweise den Quark hinzu und rühre die Creme glatt.
- 4 Nimm vier Gläser (gerne kleine Weckgläser mit Deckel – die kann man gut für ein Picknick nutzen). Schichte Kekskrümel (erste Schicht) Beeren und Creme abwechselnd, bis das Glas voll ist. Stelle die Gläser mindestens eine Stunde kalt. Ein super erfrischendes Dessert!

 **Jolinchen**, das AOK-Drachenkind,
macht Gesundheitswissen für Kinder erlebbar.

jolinchen.de

Juli-Thema: Brennnessel

Pfannekuchen-Schnecken mit Brennnesseln

Vorbereitungs-Tipps

Ziehe beim Pflücken und abzupfen der jungen Blätter am Zweigende Handschuhe an. Damit du dich an der Ernte nicht „verbrennst“, musst du die Brennhärchen abbrechen. Die einfachste Methode: walze die Blätter mit der Teigrolle ordentlich platt. Du kannst sie auch kurz mit etwas Wasser aufkochen. Oder mit dem Pürierstab klein häckseln.

Zutaten für 1 Blech

2 Handvoll Brennnessel (junge Blätter)
100 g Mehl
5 Eier
100 ml Milch
100 ml Sprudel
1 Prise Salz
etwas Öl zum Bestreichen vom Backpapier
Holzspieße oder Zahnstocher

Zubereitung

- 1 Hacke die vorbereitete Brennnessel klein.
- 2 Gib Eier, Mehl und Salz in eine Schüssel und verrühre alles kräftig. Es dürfen keine Klümpchen zurückbleiben.
- 3 Gib dann Milch und Sprudel hinzu und rühre den Teig glatt. Keine Angst: Der Teig ist sehr flüssig – das soll so sein!
- 4 Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Gib den Teig auf das Blech und streiche ihn dünn aus.
- 5 Back den Pfannekuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 170) 15 bis 20 Minuten.
- 6 Ziehe dann den Pfannkuchen mit dem Backpapier vom Blech auf eine Arbeitsfläche. Hebe das Backpapier an einer Seite etwas an. Eventuell musst du mit einem Messer vorsichtig zwischen Backpapier und Teig gehen, damit sich der Teig besser ablöst. Jetzt kannst du den Pfannkuchen über die gesamte Länge aufrollen. Schneide die Rolle dann in fingerdicke Scheiben. Spieße diese Schnecken mit einem Holzspieß auf. So kannst du die Pfannkuchenschnecken in die Picknickdose packen oder auf einer Platte deinen Gästen servieren.

Brennnessel-Smoothie

Ein Smoothie ist ein kaltes Mixgetränk. Bei der Zubereitung darfst du kreativ sein! Du verwendest frische Produkte, die ihr gerade im Haus habt oder in eurem Garten wachsen.

Zu Obst, Gemüse, Kräutern deiner Wahl gibst du etwas Wasser oder ein Milchprodukt. Alle Zutaten kommen in einen Mixer und werden in 30 bis 60 Sekunden ganz fein püriert. Das Ergebnis schmeckt lecker und hat viele Vitamine.

Ich mag natürlich die grünen Smoothies am liebsten!

Für einen Brennnessel-Smoothie brauchst du

1 Handvoll Brennnessel (junge Blätter)
nach Wahl Banane, Erd- oder Himbeeren
etwas Wasser

Häcksle die Brennnessel mit dem Pürierstab klein. Gib dann das Obst dazu und das Wasser dazu. Mixe alles schön durch und gieße das Getränk dann in ein Glas. Lass es dir gleich schmecken!



Juni-Thema: Holunderblüten

Holunderblüten-Sirup

Der Sirup schmeckt gut als Durstlöscher. Er wird immer mit Wasser verdünnt (im Verhältnis 1 zu 4) oder als Zutat für ein sommerliches Mischgetränk verwendet. Dafür findest du unten ein weiteres Rezept.



Holunderblüte

Vorbereitungs-Tipps

Ernte die Holunderblüten an einem sonnigen Tag – dann sind die Blüten vollständig geöffnet und haben das meiste Aroma. Nimm einem Erwachsenen mit, der sich auskennt. Schneide die ganze Dolde ab. Schüttele sie ein wenig aus, damit Insekten herausfallen. Nicht waschen – denn das Aroma ist in den zarten Pollen.

Zutaten

15 Holunderblüten-Dolden
 5 unbehandelte Zitronen
 1 Liter Wasser
 1 kg Zucker

Zubereitung

- 1 Entferne zunächst die dicken Stängel der Dolden. Sie würden den Sirup bitter machen.
- 2 Wasche die Zitronen ab und schneide sie in dünne Scheiben.
- 3 Stelle dir zwei große Töpfe bereit. Gib in den ersten Topf Blüten und Zitronen. Fülle in den zweiten Topf Wasser und Zucker. Koche das Wasser auf, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Lass die Flüssigkeit abkühlen und gieße sie dann vorsichtig über die Blüten und Zitronenscheiben. Rühre den Topfinhalt um, lass ihn abkühlen und dann einige Tage im Kühlschrank ziehen.
- 4 Gieße den Topfinhalt durch ein Sieb ab, sodass du nur noch die Flüssigkeit hast. Koche diese noch mal kurz auf und fülle den fertigen Sirup dann in sauber ausgespülte Flaschen ab und verschließe sie noch heiß. So kannst du den Sirup länger lagern.
- 5 Bei Durst: Gib einen kleinen Schuss Sirup in ein Glas Wasser. Das zischt!

Jolinchens Kinder-Hugo

„Hugo“ ist ein bekanntes Mischgetränk, das Erwachsene mit Alkohol machen. Ohne Alkohol ist es aber viel besser. Und man kann mehr davon genießen!

Zutaten

1,5 Liter Sprudel
 150 ml Holundersirup
 4 unbehandelt Limetten
 Eiswürfel
 Frische Minze



flaticon.com

Zubereitung

- 1 Fülle Sprudel in eine große Karaffe und rühre den Sirup unter.
- 2 Presse eine Limette aus. Jolinchen-Tipp: Rolle sie vorher mit Druck über die Arbeitsplatte. So gibt die Frucht ihren Saft besser ab, wenn du sie in zwei Hälften schneidest und dann presst. Wasche die anderen Limetten und schneide sie in Scheiben.
- 3 Gib Limettensaft und Scheiben zu dem Holunderwasser und fülle die Karaffe mit Eiswürfeln auf. Rühre noch mal alles gut um und füge einige Minzblätter hinzu. Fertig!

Holunder-Küchlein

Ein außergewöhnliches Dessert. Dazu passen besonders gut Erdbeeren.

Zutaten

10-12 Holunderblüten-Dolden
 150 g Mehl
 1 Prise Salz
 3 Eier
 200 ml Milch
 200 ml Sprudel
 Öl zum Ausbraten
 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

- 1 Trenne die Eier. Gib das Eigelb mit Milch, Wasser und Salz in eine Schüssel. Rühre dann das Mehl mit dem Handmixer unter. Achtung – das kann stauben! Lasse den Teig dann 20 bis 30 Minuten ruhen.
- 2 Schlage das Eiweiß mit dem Vanillezucker steif und hebe es unter den Teig.
- 3 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne.
- 4 Nimm eine Holunderblüten-Dolde am Stielende und tauche den Blütenkopf kurz in den Teig. Setze den Blütenkopf dann in die Pfanne und backe ihn ca. 2-3 Minuten goldgelb aus.
- 5 Serviere die Küchlein mit frischem Obst noch warm deinen Gästen.

Icon: flaticon.com

April/Mai-Thema: Waldmeister

Kinder-Maibowle mit Erdbeeren

„Bowle“ ist ein kaltes, aromatisches Mischgetränk. Die Maibowle macht man – wie der Name schon sagt – im Mai und feiert damit den Frühling. Der Waldmeister mit seinem frischen Duft steht ganz besonders für diese Jahreszeit. Für die Zubereitung gibt es spezielle Gefäße. Die nennt man ebenfalls „Bowle“. Eine große Salatschüssel geht aber genauso.

Zutaten

1 Liter Apfelsaft
 1 Liter Sprudel (prickelndes Mineralwasser)
 6 Stängel Waldmeister ohne Blüten
 1 Zitrone
 500 g Erdbeeren
 1 Päckchen Vanillezucker



flaticon.com

Vorbereitungs-Tipps

Waldmeister etwas welken lassen (also am Vortag pflücken) oder frischen Waldmeister eine Stunde lang in das Tiefkühlfach legen. Dann ist das Aroma besonders intensiv.

Zubereitung

- 1 Wasche die Zitrone ab und schneide sie in Scheiben. Brause die Erdbeeren ab und schneide sie in kleine Stücke.
- 2 Fülle den Apfelsaft in eine große Schüssel. Rühre den Vanillezucker unter.
- 3 Binde den Waldmeister mit einem Faden an den Stängelenden zusammen. Hänge das Sträußchen kopfüber in den Apfelsaft. Die Stängelenden müssen dabei unbedingt rausgucken. Wie bei „Alle meine Entchen“: *Köpfchen in das Wasser, Schwänzchen in die Höh!*
- 4 Gib Zitrone und Erdbeeren ebenfalls in die Schüssel. Stelle das Gefäß dann mindestens 30 Minuten, maximal 45 Minuten in den Kühlschrank.
- 5 Nimm das Waldmeister-Sträußchen heraus und gieße kaltes Sprudelwasser hinzu.
- 6 Fertig ist die prickelnde Maibowle für Kinder! Fülle nun mit einer großen Kelle das Getränk samt Erdbeerstückchen in Gläser und serviere die Maibowle deinen Gästen.

Jolinchen-Tipp

Waldmeister-Zucker

Vanillezucker kennt ja jeder – Zucker, der ein bisschen nach Vanille schmeckt. Waldmeisterzucker ist ein Geheimitipp! Schmeckt super: dünn gestreut über frischen Erdbeeren, aber auch in anderen Desserts.

Verwende, wie bei der Bowle, den leicht gewelkten Waldmeister ohne Blüten. Fülle in eine Schüssel einen Teil Zucker, lege die Waldmeisterstängel hinein, fülle über die Blätter noch mehr Zucker. Die Stängelenden gucken dabei aus der Schüssel raus.

Lass den Zucker etwa eine Woche den Waldmeistergeschmack annehmen. Nimm die Stängel dann heraus und fülle den Zucker in ein Schraubglas. So kannst du immer mal wieder ein bisschen von dem tollen Waldmeisterzucker verwenden.

Jolinchen, das AOK-Drachenkind,
 macht Gesundheitswissen für Kinder erlebbar.

jolinchen.de