

Mein Garten, meine Rezepte

- Vom eigenen Garten erntefrisch in die Küche - Maria Groß zeigt, wie man anbaut, erntet und genussvoll kocht

»In meinem Garten muss es, wie in meiner Küche, nicht perfekt sein! Ich lasse mich von dem inspirieren, was da ist.«

Dass es mit dem Gärtnern bei **Maria Groß** so ausgeartet ist, hat seinen Ursprung in der besonderen Zeit seit März 2020, als sich alle im sogenannten Lockdown wiederfanden. Sie als Naturmensch hat sich dann als „Ablenkung“ viel an der frischen Luft aufgehhalten. Und hat versucht, **etwas zu schaffen, was auch nach der Krise noch Bestand hat**. In dieser Zeit waren auf einmal bestimmte alltägliche Dinge gar nicht mehr zu bekommen. Da hat die Profiköchin sich gedacht: **Wieso mache ich nicht noch mehr selbst?**

Auf ihre bekannte unkonventionelle und bodenständige Art verrät sie **ihre besten Tipps und Tricks**: welche Basics man beim Gärtnern beachten muss, was selbst auf kleinem Raum auf Balkon und Terrasse wächst und welche persönlichen »Lieblinge« sie hat. **Praktische Anleitungen und nützliche Pflanzensteckbriefe** lassen selbst diejenigen ohne grünen Daumen essbare Erfolge erzielen.

Der Garten hinter ihrem Restaurant »Bachstelze« ist ein wahrgewordener Traum aller Selbstversorger. Hier wachsen die besten Zutaten für ihre wunderbar aromatische Küche. Das Ergebnis ihrer Ernte kann sich sehen und schmecken lassen. Rund **50 saisonale Rezepte mit selbst angebautem Gemüse und Obst in der Hauptrolle** laden zum Nachkochen und Genießen ein. Vom schnellen Kräuterpesto über bunte Salate, deftige Hauptgerichte bis hin zu raffinierten Desserts und Eingemachtem.

Und natürlich steht über allem **Marias Philosophie: Natürlichkeit, Qualität, Tradition!**



Maria Groß
Mein Garten, meine Rezepte
208 Seiten
24,99 € [D] | 25,70 € [A]
ISBN 978-3-96584-202-1

ET: 04. Februar 2022



DIE AUTORIN

Maria Groß

DER VERLAG

ZS Verlag

Wer sein Label MARIA OSTZONE nennt, muss entweder eine spezielle Vorliebe für die ehemalige DDR haben, aus selbiger stammen oder mit besonders viel Humor gesegnet sein. Maria Groß verkörpert genau all das. Die 39-jährige Erfurterin ist über einen Nebenjob während ihrem Philosophiestudium zum Kochen gekommen, wurde mit einem Michelin Stern ausgezeichnet und hat das gute alte Ausflugslokal „Bachstelze“ zu einem Hot Spot für alle gemacht, die auf den Mix aus Vintage und Lifestyle abfahren.



© Adrian Liebau

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



MEIN GARTENJAHR IN ZEHN JAHRESZEITEN

DAS JAHR HAT VIER JAHRESZEITEN – FRÜHLING, SOMMER, HERBST UND WINTER. KLAR, ODER DOCH NICHT? WER SICH IM GARTEN AUSKENNT, RECHNET MIT ZEHN JAHRESZEITEN UND BAUT AN, ACKERT UND ERNTET NACH DEM SOGENANNTEN PHÄNOLOGISCHEN KALENDER.

Schon als Kind hat man gelernt, dass es vier Jahreszeiten gibt. Doch dann wird man Gärtnerin, liest ein paar Bücher, spricht mit gartenerfahrenen Freunden, und es erschließen sich einem ganz neue Welten.

Die zehn Jahreszeiten

Es gibt nämlich nicht nur vier, sondern zehn Jahreszeiten! Allerdings spricht man in der Gartensprache eher von Vegetationsperioden. Warum es aber wirklich wertvoll ist, sich auf diese Wissensverwertung einzulassen, kann ich dir verraten: Der sogenannte,

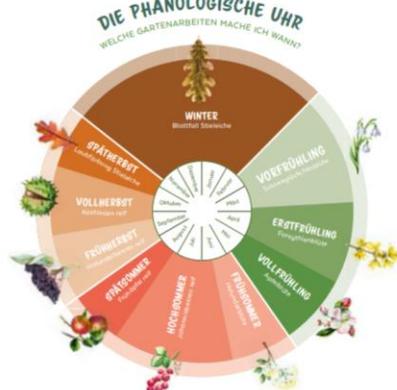


mir lang unbekannte phänologische Kalender richtet sich nach „Zeigerpflanzen“, die zu einer bestimmten Jahreszeit blühen, und anderen natürlichen Beobachtungen wie der Rückkehr der Schwaben. Das, was wir in der Natur beobachten können, gibt uns also den Impuls, was wann im Garten getan werden kann oder sollte. Vergiss also Regen, die irgendwann einmal aufgestellt wurden, aber nie die tatsächlichen Witterungsverhältnisse beachten oder an das veränderte Klima angepasst werden. Die Natur weiß es am allerbesten und richtet alles klug ein.

Bevor ich den Begriff überhaupt zum ersten Mal gehört habe, habe ich schon instinktiv versucht, im Garten der „Jahreszeiten“ nach dem phänologischen Kalender zu arbeiten. Die folgenden Angaben zum Pflanzen, Pflegen und vor allem zur Ernte, sind aber eher Circa-Angaben, sie hängen neben der Witterung auch von den Sorten und Standorten ab.

Vorfrühling: Die Schneeglöckchen blühen

(Februar bis Ende März): Gemüse und Kräuter vorziehen (bis Ende April): Der Vorfrühling, wenn noch nicht so viel im Garten zu tun ist, eignet sich gut dafür, die ersten Setzlinge im Haus vorzuziehen. Dann kann man, wenn es wärmer wird, gleich mit dem Pflanzen starten kann. Ich sie zum Beispiel verschiedene Tomatensorten und Kohlrabi, beide haben eine recht lange Kulturzeit. Auch diverse Chilisorten und Kräuter sollte ich vor. Allerdings gibt



auch vieles, das du nicht vorziehen musst – Radieschen, Spinat und Rucola zum Beispiel.

Schon ins Beet: Meinen geliebten Frühlingkohl setze ich jetzt schon ins Beet, die ideale Steckzeit ist der Februar, dann kann er bis zum Herbst erste Knollen hervorbringen. Die Knollen sind etwas kleiner als die des Winterkohlblaus, der von September bis November gepflanzt wird. Frühlingkohlblaus ist nicht so anfällig für Schädlinge, weil er nicht so lang in der Erde steckt.

Boden vorbereiten: Pflanzensetz und Unkraut werden entfernt, dann lockere ich mit der Grabgabel den

Boden vorsichtig auf, damit die Erde gut durchlüftet wird, nachdem sie im Winter von Schnee und Regen verflüchtigt wurde. Eine schweißtreibende Arbeit, keine Frage, aber so kommt man besser als mit Frühjahrsport wieder in die Gänge. Gern animiere ich auch immer wieder mir nahestehende Personen, sich sinnvoll im Garten zu betätigen.

Rückschnitt: Meine Himbeersträucher schneide ich schon im Herbst zurück, man kann es aber auch in Frühjahr machen. Bei den Beerensträuchern schneide ich die Ruten, die im Vorjahr getragen haben, rigoros über dem Boden ab (siehe S. 74), ansonsten überlasse ich sie weitgehend ihrem freien Willen.



MÖHREN

ES GIBT SIE IN VERSCHIEDENEN FARBEN UND FORMEN; SIE SCHMECKEN ROH ODER GEKOCHT, SIND KALORIENARM SOWIE REICH AN CAROTIN UND ANDEREN VITAMINEN.

Familie: Doldenblütler

Alter: zweijährig, werden aber im ersten Jahr geerntet

Aussaat: direkt ins Beet von März bis Juni (je nach Sorte)

Pflanzenabstand: 35 cm (Früh- und Spätsorten), Reihenabstand 15 cm (Frühsorten) bzw. 25 cm (Spätsorten), Saatiefe bei allen Sorten 3 cm

Keimung: Lichtkeimer

Erntezeit: Juni bis November, je nach Aussaattermin und Sorte

verwendete Teile: Knollen, Blätter

Boden: humos, tiefgründig und locker

Nährstoffbedarf: Mittelstarker

Standort: sonnig und windtaff

Wasserbedarf: bei Trockenheit die Aussaat bis zur sichtbaren Keimung mit Brausaufsatz gießen; Jungpflanzen bei anhaltender Trockenheit wässern

Ernte: am Grün aus der Erde ziehen, anhaltende Erde abdämpfen

Lagerung: ungewaschen, aber ohne Grün, im kalten Keller in einer Kiste mit Sand oder in einer Erdmiete mehrere Monate haltbar

gute Nachbarn: Erbsen, Knoblauch, Mangold, Lauch, Radieschen, Rettich, Tomaten, Zwiebeln

schlechte Nachbarn: Kartoffeln



GURKEN

DIE GRABADE ODER KURKUM – GURKEN SIND UNIVERSALGEBEN, KALORIENARM UND SCHMECKEN EINFACH NACH SOMMER!

Familie: Kürbisgewächse

Alter: einjährig

Aussaat: ab Februar/März auf der Fensterbank ab April/Mai ins Freiland (Samen brauchen 20–25 °C zum Keimen)

Pflanzenabstand: 50 cm (Kultur vertikal an Schürzen), bei Bodenkultur 1 m; nicht zu tief einpflanzen

Keimung: Dunkelkeimer

Erntezeit: Juli bis September/Oktober

Boden: warm und gut gedüngt

Nährstoffbedarf: Starkzehrer

Standort: sonnig (aber direkte Mittagssonne vermeiden) **Temperatur:** mindestens 15 °C, windgeschützt, aber luftig

Wasserbedarf: sehr hoch; Blätter nicht betauen, am besten morgens und abends gießen; strömungsreichtes Regenwasser ist ideal

Ernte: morgens haben die Früchte die meisten Nährstoffe; mit scharfem Messer abschneiden, Ende September neue Blütenansätze abknippen, damit restliche Früchte noch ausreifen

Lagerung: einige Tage dunkel bei 10–15 °C (Speisekammer oder Keller, nortals im Gemüsefach des Kühlchranks)

gute Nachbarn: Basilikum, Dill

schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Radieschen, Rettiche, Rosmarin, Tomaten

Mehrwährige Pflanzen

Sie brauchen für den oben beschriebenen Lebenszyklus in der Regel mehrere Vegetationsperioden. Die meisten lassen sich auch durch Samen vermehren.

GEMÜRE ODER OBST?

Wenn dir demnachst stöckelt ein Aufgriff bei einem Fernsehquis bevorsteht, gebe ich dir dieses nützliche Wissen mit: **Wusstest du, wie sich Gemüse und Obst unterscheiden lassen? Gemüse sind alle essbaren Pflanzenteile (Wurzeln, Blätter, Knollen, Blüten), die aus einjährigen Pflanzen hervorgehen. Sie werden nur einmal geerntet, da die Pflanzen nach ein, spätestens zwei Jahren absterben.**

Obst ist der Oberbegriff für Früchte und Samen, die aus den Blüten mehrjähriger Pflanzen entstehen. So wachsen aus den Blüten eines Apfelsbaums jedes Jahr aufs Neue zahllose knackige Äpfel. Du kennst bestimmt den Klugehelfersatz, dass Tomaten zum Obst gehören? Der rührt daher, dass diese Gemüse wie die eindeutig dem Gemüse zugeordneten Sorten Zucchini, Kürbis und Gurke aus den Blüten der Pflanzen hervorgehen. Für diese Ausnahmen gibt es für die ganz Gemüsen unter uns die Zusatzkategorie „Fruchtgemüse“. Mit dem Wissen kommt du bei Günter bisweilen von 22.000 auf 64.000 Euro.

Samen „ernten“

Einige Gemüse- und Obstsorten tragen die Samen deutlich sichtbar in ihrer Frucht, wie Kürbise, Tomaten, Bohnen, Äpfel ... Bei anderen frage man sich: Wollen die mich veräppeln, wo zur Hölle ist das Saatgut? Das musste ich auch erst lernen. Es ist dann meist so, dass es sich um zweijährige Pflanzen handelt, die erst im zweiten Jahr ihre Samen ausbilden. Da wir aber schon im ersten Jahr die knackigen Möhren essen, erleben wir gar nicht, wie die Pflanzen im zweiten Jahr aussehen und wie sich die Samen bilden.

Die Samen von Kürbis, Tomaten oder Bohnen löse ich vorsichtig aus den Früchten und trockne sie auf einem Küchentuch. Den Blütenstand von Kräutern lasse ich völlig ausreifen und trocknen, dann schüttele ich die Samen vorsichtig auf ein Tuch.

Getrocknetes Saatgut lässt sich am besten in einem geschlossenen Behälter an einem dunklen Ort aufbewahren. Die Temperatur sollte niedrig sein, am besten um die 10 °C. Die Raumluft sollte trocken sein, weil Feuchtigkeit zu Schimmel- und Pilzbildung an den Samen führen kann. Deswegen muss das Saatgut selbst auch wirklich ganz trocken sein. Und nicht vergessen: Das Saatgut unbedingt beschriften – mit Namen und auch mit Datum der Einlagerung. Also nicht mit deinem eigenen Namen, wobei du das auch gern machen kannst. Schwierig nur, wenn du Frank Reim heißt und denkst, da sind Weizenbauernkerne im Glas (kleiner Scherz).

Saatgut lässt sich meist zwei bis drei Jahre aufbewahren. Aber so lange halte ich es gar nicht aus. Ich bin im kommenden Gartenjahr schon total aufgeregt, ob aus meinem Saatgut etwas wächst, sodass es bei mir immer nur einmal überwintert.

Nun ist es aber nicht so, dass ich die Samen von meinen Lieblingsarten – schwups – einfach im Frühjahr über dem Beet ausschüttele. Etwas mehr gehört schon dazu, damit daraus auch etwas wächst.



GEMÜSEPARADIES AUF DEM BALKON

WER SAGT DENN, DASS DER ANBAU VON GEMÜSE UND OBST VIEL PLATZ BRAUCHT? AUCH AUF ENGSTEM RAUM LÄSST SICH WUNDERBAR SCHMACKHAFTES ANBAUEN. ALSO HER MIT DEN BALKONEN UND WINZIG-BEETEN DIESER WELT! .JETZT WERDET IHR BEWIRTSCHAFTET!

Vor meiner „Bachstelze“-Zeit habe ich meine Mietwohnungen immer nach dem BalMu-Prinzip ausgestattet: Balkon und Badewanne sind ein Muss. Die Wohnungen waren teilweise wirklich winzig klein, aber ein Balkon war dabei. Als ich nach Berlin gezogen bin, fand ich die Balkongärten der Leute so cool. Ich kam vom Dorf, und den Begriff Urban Gardening und die entsprechenden Bilder kannte ich bis dahin gar nicht. In meiner Wohnung in Neukölln zum Beispiel

hat genau ein Klapptisch auf den Balkon gepasst. Pflanzen hatten keinen Platz mehr. Der Balkon war mein zweites Wohnzimmer. Ich weiß also, wovon ich rede, wenn ich sage: „Es braucht keinen großen Garten, um erfolgreich Gemüse anzubauen. Sogar auf dem Balkon gedeiht vieles wunderbar.“ Was sehr schön ist: Die Arbeit hält sich auf einem Balkon schön in Grenzen, denn Unkräuter wachsen lang nicht so hartnäckig undippig wie im Beet.

Auf dem Balkon sollte grundsätzlich erst nach den Eisheiligen gepflanzt werden, also Mitte Mai, damit die Pflanzen bei einem späten Frost nicht erfrieren. Darum nicht nur die Pflänzchen in der Regel in der Wohnung aus Samen vor und setzt sie Mitte Mai in die Gefäße auf dem Balkon.

Gemüse, Obst und Kräuter für den Balkon

Du solltest grundsätzlich Sorten aussuchen, die einfach anzubauen sind, mit wenig Platz auskommen und sich mit den Bedingungen auf deinem Balkon arrangieren können. Ein Kiebsfeld könnte vielleicht schwierig werden, und wer braucht schon Zierkürbis?! Wie die Gartenbeete liegt auch der Balkon idealerweise sonnig bis halbschattig und nicht zu sehr im Wind, aber durchaus luftig. Ich gebe allerdings zu, dass man auf Balkonen nicht wirklich so eine große Auswahl an Standorten hat.



Manche mögen's heiß, andere nicht

Fangen wir mal mit dem Extremen an: Auf einem reinen Nordbalkon wachsen sämtliche Blattsalate, Feldsalat und Rucola sehr gut. Auch Mangold und Kohlrabi mögen schattig-feuchtes Klima. Und eine Vielzahl an Kräutern gedeiht hier wunderbar, etwa Petersilie, Schnittlauch, meine geliebte Minze, Melisse und möglicherweise auch Oregano – zumindest kann man es mal damit probieren. Andere mediterrane Kräuter werden es jedoch eher schwer haben. Die solltest du dann besser auf der Fensterbank ziehen.

Ist dein Balkon nach Süden ausgerichtet und den ganzen Tag der prallen Sonne ausgesetzt, gedeihen dort hervorragend mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Salbei. Auch Lavendel wird wunderbar wachsen. Überhaupt lieben sehr viele Gemüse- und auch Obstsorten die Sonne – Tomaten, Gurken, Auberginen, Chili, Paprika und Erdbeeren. Für den Balkon empfehle ich übrigens mehrfach tragende Erdbeersorten, die schon besonders hübsch aus, weil sie eben auch mehrmals im Jahr blühen. Sie tragen zwar nicht besonders große Früchte, aber sie sind ja auch nicht zum Sattessen gedacht, eher zum Schnell-mal-Vernaschen während des Gießens.

Generell gilt, dass die Ernte am üppigsten ausfällt, wenn möglichst viel Sonne auf den Balkon fällt. Das ist in der Regel aber auch schon bei einem nach Osten oder Westen ausgerichteten Balkon der Fall. Dort kann man fast jedes Gemüse anbauen. Salat, Möhren, Kohlrabi, Radieschen und Mangold kommen auch gut im Halbschatten zurecht. Chilis sind besonders gute Balkonpflanzen, weil sie in kleinsten Töpfen wachsen und wenig Pflege brauchen. Von vielen Gemüsen, wie Zucchini und Kürbis, die eigentlich sehr viel Platz brauchen, wurden spezielle Sorten gezüchtet, die mit wenig Platz auskommen, „Balkongemüse“ genannt. Für Pflanzen, die etwas mehr Platz brauchen, wie Tomaten oder Gurken, gibt es tiefere Kübel oder Pflanztauchen. Letztere haben den Vorteil, dass sie bei Nichtgebrauch winzig klein zusammengefallen werden können und dadurch im Winter kaum Platz wegnehmen. Gemüse, das besonders tief wurzelt, wie beispielsweise Möhren, brauchen ein Pflanzgefäß mit mindestens 40 cm Tiefe.



Bei Tomaten empfehle ich für den Balkon genauso wie fürs Freiland: Pflanze mehrere Sorten an und du wirst deine Erntefreude haben! Darüber solltest du auch bei Minze nachdenken, es gibt sie in vielen verschiedenen Sorten mit unterschiedlichsten Aromen.

Ernter auf dem Balkon

Ideal für den Balkon ist ein kleiner Kräutergarten. Er ist einfach zu pflegen und bringt einen Quantensprung in der Küche. Die Kräuter einfach in einen Balkonkasten pflanzen und diesen am Geländer aufhängen, so bekommen die Pflanzen viel Sonne, Luft und ab und an auch ein paar Regentropfen. Trotzdem musst du natürlich darauf achten, dass die Erde in den Gefäßen auf dem Balkon nie zu trocken ist. Allerdings darf sie auch nicht zu nass sein, denn bei Staunässe schimmelt und faulen Erde und Wurzeln. Beim Kräuteraufbau hilft schon mal trial and error mit der Hoffnung auf möglichst wenig error.

79



BUNTES LINSENGEMÜSE À LA BACHSTELZE

HÜLSENFRÜCHTE WIE LINSEN SIND JA GERADE DER HEISSE SCH... UND WEISST DU WAS? ZU RECHT! SO UNSCHENBAR WIE DIE KLEINEN DINGER DAHERKOMMEN, SO VIELFÄLTIG LASSEN SIE SICH IN DER KÜCHE VERWENDEN – ZUM BEISPIEL FÜR DIESES SCHNELLE GEMÜSE.

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Belgialinsen
- 100 g rote Linsen
- 1 EL Honig
- 1 EL Essigessenz
- 5 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- 1 große Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Chilischote
- Salz
- Zucker
- 1 Stück Frische Meerrettichwurzel

1. Die beiden Linsensorten separat in Wasser garen, abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mischen. Noch heiß mit Honig, Essigessenz und 4 EL Olivenöl marinieren und mit Cayennepfeffer würzen.
2. Die Möhre und die Pastinake putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne im restlichen Olivenöl kurz anbraten, dann unter die Linsen mischen. Das Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Das Gemüse mit frisch geriebenem Meerrettich garniert servieren.

mein Tipp

Das Linsengemüse schmeckt warm als Beilage oder lauwarm bzw. abgekühlt als Salat. Wenn du magst, kannst du noch etwas gehackten Koriander und Minze untermischen. Das verleiht dem Salat noch eine besondere frische Note.

122

123





142

GEBRATENE ENTENBRUST MIT PFEFFERERDBEEREN

ERDBEEREN MIT EINEM SCHUSS BALSAMICO SIND LÄNGST KEIN GEHEIMTIPP MEHR. ENTENBRUST MIT ERDBEEREN HINGEGEN SCHON. UND ERDBEEREN MIT ENTENBRUST UND BALSAMICO. DAS PERFERTE TRIELL.

FÜR 4 PERSONEN

4 kleine weibliche Entenbrüste (mit Haut)
1 TL Butter
40 g dunkle Hirse
Salz
200 g Erdbeeren
1 EL Honig
Cayennepfeffer
11 Kubergpfefferkörner
1 Schuss gereifter Aceto balsamico
Zucker
100 g griechischer Joghurt

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne auf der Hautseite in der Butter goldgelb anbraten. Wenden und nur wenige Sekunden auf der Fleischseite braten. Die Entenbrüste im Ofen auf einem Glegitter auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten braten. Die Temperatur auf 80°C reduzieren und die Backofentür kurz öffnen, damit die Hitze entweichen kann. Die Entenbrüste weitere 15 Minuten gar ziehen lassen.

2. Inzwischen die Hirse nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser 30 Minuten köcheln, und im Anschluss noch quellen lassen.

3. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Mit Honig und Cayennepfeffer marinieren. Die Kubergpfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten. Die Erdbeeren mit dem Pfeffer verfeinern.

4. Die gequollene Hirse mit Balsamico, Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Entenbrustfilets mit den Pfeffererdbeeren anrichten und die Erdbeeren mit Hirse und Joghurt garnieren. Nach Belieben mit Kerastieln und Stangensellerieischnen garnieren.

143



166

JOGHURTTÖRTCHEN MIT HIMBEEREN

„ACH“, SPRACH DIE HIMBEERE, „WIE NETT, EIN JOGHURTBETT!“ UND SCHWUPS LAG SIE SCHON DRINNEN! DEINE GÄSTE KÖNNEN GARANTERT ALCH NICHT WIDERSTEHEN UND WERDEN SICH MIT BEGEISTERUNG AN DIE TÖRTCHEN MACHEN

FÜR 8 TÖRTCHEN

Für den Mürbeteig:
100 g kalte Butterwürfel
2 Eigelb
80 g brauner Zucker
200 g Dinkelmehl (Type 630)

Für die Joghurtcreme:
1/2 Vanilleschote
300 g griechischer Joghurt
60 g Puderzucker

Außerdem:
Mehl für die Arbeitsfläche
Butter für die Förmchen
200 g Himbeeren
ca. 50 g Mandelblättchen
einige zarte Minzeblätter
und Blüten nach Wahl
(z. B. Wilde Möhre) für die Deko

1. Am Vortag für den Mürbeteig alle Zutaten zügig miteinander verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. Zu einem Ziegel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 24 Stunden ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 180°C vorheizen. 8 Tartelettförmchen (etwa 10 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig in 8 Portionen teilen, jede Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Kreis in Förmchengröße ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Den Teig im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldgelb backen.

3. Für die Joghurtcreme die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerriemen herauskratzen. Das Vanillemark mit den restlichen Zutaten verrühren.

4. Die Himbeeren verlesen und waschen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5. Die Tartelettröbden aus den Förmchen lösen und Joghurtcreme und Himbeeren hineinfüllen. Mit den gerösteten Mandelblättchen, der Minze und den Blüten garnieren.

mein Tipp

Alternativ kannst du auch eine große Tarte (etwa 26 cm Durchmesser) backen.

167

