



KRÄUTERZAUBER-SEMMERL | BLÜTEN-CHILLI-BUTTER | BÄRLAUCHQUARK

Mit der geballten Energie des Frühlings und Monika Angerer in den Tag



Frische, selbst gebackene Brötchen und selbst hergestellte Aufstriche

Blüten-Chilli-Butter

Zutaten:

- 250 g Butter
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack
- Chili
- (Knospen-) Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter, Knospen und Blüten (bspw. Rosenknospen, Weidenknospen, Gundelrebe, Schlüsselblume, Gänseblümchen, Lungenkraut, Wiesenknopf, Schafgarbe) sammeln, waschen und trocken tupfen, anschließend bei Bedarf kleinschneiden. Mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, getrockneten Chiliflocken) zu der weichen Butter geben und gut verrühren.



Bärlauchquark

Zutaten:

- 250 g Quark
- frischer Bärlauch
- (Knospen-) Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Bärlauch sammeln (Vorsicht vor den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlose!), waschen und trocken tupfen. Anschließend kleinschneiden. Mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer) zum Quark geben und gut verrühren.

Kräuterzauber-Semmerl - Weizensemmerl für den guten Start in den Tag

Zutaten für den Quellteig:

- 90 g Milch aus dem Kühlschrank
- 220 g Wasser ca. 50°C
- 270 g Weizenmehl
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Roggenmehl

Zutaten für den Hauptteig:

- Quellteig
- 5 g Hefe
- 10 g (Knospen-) Salz
- 15 g Honig
- 10 g Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Quellteig von Hand zu einem homogenen Teig vermischen. Mit Deckel, Klarsichtfolie oder Abdeckhaube abdecken. Ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Quellteig dann mit den weiteren Zutaten von Hand zu einem mittelfesten Teig vermischen, bis alle Zutaten eingearbeitet sind. Mit Deckel, Klarsichtfolie oder Abdeckhaube abdecken. Weitere 1 ½ Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei jeweils nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten. Den Teig jetzt in 90-g-Stücke portionieren. Teiglinge rundschleifen und etwas länglich rollen. Die Teiglinge mit Schluss nach oben (Boden nach oben) in ein bemehltes Tuch setzen. Mit einem weiteren Tuch abdecken. Ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur und anschließend 10-12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.



Am nächsten Tag können die Semmerl gebacken werden. Damit den Backofen auf 230°C vorheizen. Die aufgegangenen Teiglinge mit Schluss nach unten (Boden unten) auf Backpapier setzen. Je nach Geschmack die Semmerl mit der Teigoberfläche erst in Wasser und dann in Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne tauchen. Die Teigoberfläche etwa 1 cm tief einschneiden. Auf dem vorgeheizten Backbleck ca. 20 Min. goldbraun backen, dabei kräftig bedampfen. Kräuterzauber-Semmerl auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Knospensalz

Zutaten:

- Grobkörniges Salz (z.B. aus dem Salzbergwerk Berchtesgaden)
- 10% Knospen

Zubereitung:

Knospen sammeln – als Knospen eignen sich wunderbar die Knospen von den Ästen der Obstbäume und Sträucher, die beim Obstbaumschnitt wegfallen (z.B. Apfel, Kirsche, Aprikose, Quitte, Birne, Rose, Weißdorn). Mit dem grobkörnigen Salz im Mixer pulverisieren. Auf ein Backbleck streichen und ein bis zwei Tage trocknen lassen. Noch einmal im Mixer pulverisieren und in Gläser abfüllen.

Schwarzbierbrot

Zutaten für den Roggensauerteig:

- 120 g Roggenmehl 1150
- 110 g Wasser ca. 50°C
- 12 g Anstellgut vom Roggensauerteig

Zutaten für den Vorteig:

- 110 g Weizenvollkornmehl
- 110 g Wasser (18-20 °C)
- 0,1 g Frischhefe

Zutaten für den Hauptteig:

- Roggensauerteig
- Vorteig
- 270 g Weizenmehl 1050
- 125 g dunkles Bier
- 6 g Frischhefe
- 10 g Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten für den Roggensauerteig von Hand zu einem homogenen Teig vermischen. Mit Deckel, Klarsichtfolie oder Abdeckhaube abdecken. Ca. 12 - 20 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Roggensauerteig mit den Zutaten des Vorteigs von Hand zu einem homogenen Teig vermischen. Mit Deckel, Klarsichtfolie oder Abdeckhaube abdecken. Ca. 12 - 20 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Mit der Küchenmaschine Sauerteig, Vorteig und alle Zutaten für den Hauptteig fünf Minuten langsam, anschließend 5 Minuten schnell zu einem mittelfesten, feuchten, klebenden Teig verarbeiten. Zwei Stunden in einer Schüssel bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen. Nach einer Stunde den Teig dehnen und falten.

Stückgare:

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und in einen Gärkorb mit Schluss nach oben (Boden oben) geben. Ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Backen:

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Den Teigling mit Schluss nach unten (Boden) auf ein Backpapier stürzen. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche ca. 2 cm tiefen Schnitt setzen. Mit Schwaden (Dampf) 45 Minuten kräftig backen, bei reduzierten 230 °C. Nach 10 Minuten Dampf ablassen. Brot auf Gitterrost auskühlen lassen.

„Wenn Berchtesgaden aufblüht, nutzen wir Knospen, Blüten und junge Triebe für unser Essen, um von der Kraft der Natur zu profitieren. Kommen Sie mit, auf eine geführte Kräuterwanderung oder machen Sie bei einem meiner Seminare mit! Oder überraschen Sie Ihre Lieben daheim mit meinem Frühlingsbrunch – selbstgemachten Kräuterzauber-Semmerl mit Blüten-Chilli-Butter und Bärlauchquark – ein Frühlingsfest am Morgen.“

Ihre Monika Angerer, Kräuterpädagogin aus Marktschellenberg