

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Inhalt

Hagebutten Oxymel.....	2
Hagebutten-Kürbis-Chutney.....	2
Hagebuttenkuchen.....	3
Senf mit Wildfrüchten.....	3
Holunder-Balsamico Essig.....	4
Schwarzes Hollerchutney.....	4
Weißdorn Früchtebrot.....	5
Quitten Lippenbalsam.....	5
Druidenperlen.....	6
Vogelbeer – Karottensuppe.....	6
Weißdornlikör mit Gin.....	7
Weißdornlikör mit Wodka.....	7
Quittenbrot.....	8
Mispel Mus.....	8
Dirndl Likör.....	9
Dirndl Konfekt.....	9
Schlehen in Salzlacke.....	10
Salzschlehen Aufstrich.....	10
Schlehen – Brombeer Marmelade.....	10
Holler Saft.....	11
Wildfrüchte Marmelade.....	11
Falsche Oliven.....	12
Kornelkirschen- „Oliven“.....	13
Schlehensaft.....	14
Vogelbeer-Mus.....	15

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Hagebutten Oxymel

200 ml Apfelessig (Bio-Qualität, naturtrüb)

200g Honig

1-2 Handvoll Hagebutten

Zubereitung:

- Die Hagebutten entstielen und säubern
- In ein Glas geben und mit dem Honig und dem Apfelessig übergießen
- Mindestens 3 Tage ziehen lassen
- Nach 4 Wochen die Hagebutten abfiltern

Das Oxymel ist mindestens 6 Monate haltbar und liefert so den ganzen Winter wertvolle Vitamine.

Verwendung: 1-2 TL des Oxymel mit 200 ml Wasser verdünnen und 1 bis 3 mal täglich trinken.

Hagebutten-Kürbis-Chutney

5 dag Zwiebel

1 Zimtstange

20 dag Hagebutten

10 dag Honig

30 dag Kürbisfruchtfleisch

15 dag Äpfel

200 ml Weinessig

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

1 El frische Ingwerwurzel

1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung:

- Hagebutten putzen
- Kürbis und Äpfel würfeln
- Zwiebel fein würfeln,
- mit allen Gewürzen und dem Essig aufkochen und bei milder Hitze breiig köcheln.
- Zimtstange entfernen, abschmecken und heiß in Gläser füllen

Dieses Chutney passt gut zu Getreidegerichten und eignet sich auch als Brotaufstrich.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Hagebuttenkuchen

80g Butter	Belag:
140g Honig	50g Haselnüsse
2 Eier	125g Kokosflocken
Zimt	3 Eiklar
150g Weizen(Vollkorn)mehl	125g Honig
1 TI Backpulver	200g Hagebuttenmus

Zubereitung:

- Zuerst alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- den Teig 30 Minuten rasten lassen,
- eine Tortenform damit auslegen und bei 180° C etwa 15 Minuten backen.
- Nüsse grob hacken und zusammen mit den Kokosflocken in einer trockenen Pfanne leicht rösten - abkühlen lassen
- Eiklar sehr steif schlagen
- Honig langsam zugeben und so lange weiterschlagen bis eine dicke Schaummasse entsteht
- Nuss-Kokosflockenmischung unterheben
- Hagebuttenmus auf dem vorgebackenen Boden verteilen - den Rand etwa ½ cm frei lassen
- Schneemasse darauf verteilen.
- bei 180°C 20 Minuten fertig backen- biss die Schneehaube fest ist.

Senf mit Wildfrüchten

100g Wiesenschaumkrautblüten
100ml Weinessig
50g Roggenvollkornmehl
1 El Senfkörner, zerstoßen
1 EL Honig
1 EL Wildfruchtmarmelade

- Die Wiesenschaumkrautblüten mit dem Weinessig fein pürieren.
- Die übrigen Zutaten dazugeben und gut mischen.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Den Senf durchrühren.

In Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Holunder-Balsamico Essig

600 ml Aceto Balsamico
500g Holunderbeeren, reif, gewaschen
300g Kandiszucker
1gestr. TL Zimtpulver (nach Geschmack auch mehr)
1 Handvoll Piment (nach Geschmack auch mehr)
5 Gewürznelken

Zubereitung:

- Balsamico mit dem Zucker erwärmen bis dieser geschmolzen ist
- Ein Gewürzsäckchen mit den Gewürzen füllen, in den Topf hängen und 5 Minuten köcheln lassen
- Holunderbeeren dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln
- abkühlen lassen, Gewürzsäckchen entfernen und die Flüssigkeit durch ein Mulltuch abseihen. Anschließend in Flaschen abfüllen.

Sehr lecker zu allen Blattsalaten, aber auch prima als 'süß-sauer' Note bei anderen Soßen und Gerichten.

Schwarzes Hollerchutney

60 dag Hollerbeeren(abgerebelt)	1 TL Salz
40 dag Zwetschken (halbiert)	Chilischoten (fein gehackt) nach Geschmack
10 dag Zwiebel	½ TL Koriander
2 dag Ingwer (fein gehackt)	1 Prise Nelkenpulver
8 dag Zucker	Kardamonpuver nach Geschmack
60 ml Rotweinessig	Schale 1 unbehandelten Orange (in feine Streifen geschnitten)

Alle Zutaten in einem großen Topf bei niedriger Hitze kochen, laufend umrühren!!

Heiß in Gläser füllen und zum Auskühlen stürzen.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Weißdorn Früchtebrot

1 kg Weißdornfrüchte	100g Honig oder Zucker
½ l –Wasser	1 EL Salz
1 kg Weizen(Vollkorn)mehl	40g Germ

Zubereitung:

- gewaschenen Früchte weichkochen
- grob passieren, Mehl, Germ und Salz untermischen
- einen glatten Germteig kneten
- gehen lassen und dann in eine gefettete Kastenform füllen
- nochmals gehen lassen und bei 200°C 40 Minuten backen.

Quitten Lippenbalsam

Quittenöl herstellen: um den Lippenbalsam herstellen zu können, muss zunächst ein Quittenöl zubereitet werden. Das macht man am einfachsten mit einem Warmauszug. Dazu benötigt man:

Die Schale von 1-2 Quitten
100 ml Mandelöl
Alkohol zum Desinfizieren

Bevor die Quitte verarbeitet wird, wird der feine Pelz mit einem Tuch weggerubbelt.

Warmauszug aus der Quittenschale: Für den Warmauszug schält man die Quitte und schneidet die Schale in klein Stücke und füllt sie in ein vorher desinfiziertes, feuerfestes Glas. Anschließend mit dem Öl übergießen und im Wasserbad bei mittlerer Hitze für 2 Stunden ausziehen lassen. Dabei immer wieder die Temperatur kontrollieren, damit das Öl nicht zu heiß ist! Danach durch ein feines Sieb abseihen und in Flaschen füllen. Einen Teil davon wird für die Lippenpflege benötigt der Rest kann als duftendes Hautpflegeöl verwendet werden. Es ist sehr pflegend und spendet der Haut viel Feuchtigkeit.

Für den Lippenbalsam werden folgende Zutaten benötigt. Es reicht für 3 Lippenpflegestifte:

14g Quittenöl	5g Bienenwachs
5g Kakaobutter	Alkohol zum Desinfizieren

Für die Herstellung des Lippenbalsams zunächst alle Gefäße und Arbeitsgeräte mit dem Alkohol desinfizieren. Das Quittenöl und das Bienenwachs in ein feuerfestes Glas wiegen und im Wasserbad sanft schmelzen. Anschließend den Herd abdrehen und in der Restwärme die Kakaobutter schmelzen. Vom Herd nehmen und sofort abfüllen.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Druidenperlen

1l Vogelbeeren

300-400 g Birnendicksaft

Zubereitung:

- Vogelbeeren von Stielresten säubern und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht erwärmen
- Birnendicksaft zugießen und ca. 5 Minuten unter rühren garen
- Im Topf auskühlen lassen
- Beeren entweder abseihen und in Gläser im Kühlschrank aufbewahren oder gemeinsam mit dem Dicksaft in Gläser füllen
- Falls der Dicksaft abgossen wurde kann er mit etwas Gelierpulver zu einem Gelee eingekocht werden (als Zutat für winterliche Obstsalate).

Druidenperlen passen gut zu verschiedenen Fleisch- und Gemüsegerichten, Raclette aber auch zu Eis oder einfach zu Brot.

Tipp: Die Perlen mit zerstoßenen Hagebuttenkörnern verfeinern.

Vogelbeer – Karottensuppe

½ kg Karotten

1l Gemüsebrühe

1 große Zwiebel

1 ½ Tassen Druidenperlen

1 EL Butter

1 Tasse Vogelbeer – Birnendicksaft

1 ½ EL Mehl

Zubereitung:

- Karotten und Zwiebel fein schneiden
- in der Butter andünsten, mit dem Mehl stauben und gut durchmischen
- mit der Suppe aufgießen und zum Kochen bringen
- die Druidenperlen samt Saft beimischen und die Suppe bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten köcheln lassen
- 2/3 der Suppe mit dem Stabmixer pürieren, dann wieder in den Topf geben. Abschließend mit etwas Obers verfeinern.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Weißdornlikör mit Gin

Handvoll Weißdorn

400 ml Gin

2 EL Kandiszucker

Zubereitung:

- Weißdorn anquetschen und danach in einem Glas mit Gin abfüllen
- Kandiszucker hinzugeben, alles verschließen und durchschütteln
- Nach einem Monat kann der fertige Likör abgeseiht und abgefüllt werden

Weißdornlikör mit Wodka

400g reife Weißdornbeeren

1 Pkg Vanillezucker

1 Apfel, gewürfelt

150g brauner Zucker

1 Stange Zimt

1l Wodka

- Die Beeren sollten schon ein mal Frost abbekommen haben oder eine Nacht im Tiefkühlfach verbringen.
- Beeren über Nacht in Wasser einweichen
- am nächsten Tag abseihen
- alle Zutaten für den Weißdornlikör in ein großes Gefäß geben.
- Ca. 6-8 Wochen an einem hellen Ort aufbewahren.
- Gefäß ab und zu schütteln damit der Zucker sich löst
- Den fertigen Weißdornlikör abseihen und in Flaschen abfüllen (Abseihen geht am besten mit einem Teefilter in einem Trichter)

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Quittenbrot

2 kg Quitten	3 Tassen Walnüsse oder gerösteten Sesam
1 kg Zucker	1 unbehandelte Zitrone
Zimt, Ingwer oder Vanille	

Zubereitung:

- Quitten vierteln - **nicht** entkernen oder die Schale entfernen
- mit der kleingeschnittenen Zitrone und etwas Wasser weichkochen
- durch ein Sieb passieren und mit Zucker dick einkochen
- je nach Geschmack die Gewürze begeben
- ein Backblech mit Backpapier auslegen, Hagelzucker oder Sesam aufstreuen und die Quittenpaste mit einem Messer daumendick aufstreichen
- An einem luftigen Ort einige Tage trocknen lassen (oder im offenen Backrohr bei 50°C
- in Stücke teilen oder mit Keksausstecher ausstechen. (eventuell nochmals in Zucker oder Sesam wälzen)

Mispel Mus

1 kg Mispel gehäutet	100g Zucker oder Honig
1 l Wasser	½ Zimtstange

Zubereitung:

- Mispeln im Wasser erhitzen
- Gewürze mitziehen lassen – alles pürieren
- mit Zucker oder Honig süßen
- in Gläser füllen und 30 Minuten bei 100°C im Wasserbad sterilisieren.
- Kühl und dunkel lagern.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Dirndl Likör

400g Dirndl	1 Vanilleschote
200g Kandiszucker (oder weniger)	0,7l Wodka

Zubereitung:

- Dirndl kurz waschen, vom Stiel befreien
- den Kern entfernen und in ein großes Ansatzgefäß mit Verschluss geben
- Kandiszucker, aufgeschnittene Vanilleschote und den Wodka zugeben -eventuell kann auch noch Zimt hinzugefügt werden
- Gefäß an einem warmen Ort oder auf die Fensterbank stellen und mindestens 6 – 8 Wochen unter Öfteren schütteln stehen lassen
- Am besten wird der Geschmack, wenn der Likör 1 Jahr steht. Danach den Likör durch einen Teefilter abseihen und in Flaschen abfüllen.

Dirndl Konfekt

1 kg Dirndl	50 ml Wasser
1,2 kg Zucker	Schokoladeglasur

Zubereitung:

Die Dirndl entkernen, mit Zucker und Wasser zu einer festen Fruchtmasse verkochen. Die Fruchtmasse auf ein Backblech streichen, aushärten lassen, in kleine Vierecke schneiden und diese mit Schokolade glasieren.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Schlehen in Salzlacke

1 L Wasser
300g Salz

350g Schlehen

Zubereitung:

- Wasser und Salz aufrühren und aufkochen, saubere Schlehen in die Salzlacke legen
- mit einem Teller beschweren und abkühlen lassen
- an einem kühlen Ort (10 – 15°C) 4 – 6 Wochen stehen lassen.
- Erst dann verwenden; eignet sich als Olivenersatz.

Salzschlehen Aufstrich

50g Salzschlehen
40g Zwiebel – fein gehackt
40g getrocknete Tomaten – fein gehackt

1/8 kg Topfen
2 EL Sauerrahm
Pfeffer, Koriander
Knoblauch, Thymian, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Salzschlehen entkernen und würfeln
- mit den restlichen Zutaten einen Aufstrich anrühren und abschmecken

Schlehen – Brombeer Marmelade

2 kg Schlehen
2 kg Brombeeren

4 Pkg Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

- Brombeeren und Schlehen weichkochen
- durch die Flotte Lotte passieren
- Gelierzucker begeben
- kurz aufkochen und in saubere Gläser abfüllen.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Holler Saft

2,8 kg Hollerbeeren	6 Nelken
1,5l Apfelsaft	2 Zitronen
500ml Wasser	1,5 kg Zucker
2 Zimtstangen	3 dag Zitronensäure

Zubereitung:

- Beeren von Stängel befreien, säubern
- mit ,Wasser, Apfelsaft und Gewürzen ca. 10 Minuten kochen
- über Nacht kühl stellen
- am nächsten Tag im Mulltuch auspressen, mit Zucker und Zitronensäure vermengen
- nochmals aufkochen - heiß in Flaschen abfüllen

Wildfrüchte Marmelade

2,1 kg Brombeeren	1 kg Quitten
1,2 kg Zwetschken	4 Gelierzucker 2:1
2,1 kg Schleedorn	

Zubereitung:

- Beeren reinigen, Zwetschken entkernen und gemeinsam aufkochen
- alles durch die Flotte Lotte pürieren und Gelierzucker dazugeben
- kurz aufkochen lassen und in Gläser abfüllen

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Falsche Oliven

(Rezept für nicht voll ausgereifte Früchte)

½ kg Kornelkirschen	1 Tl Salz
2 Lorbeerblätter	3 Nelken
3 dl Weißweinessig	5 Pfefferkörner
1 EL Senfkörner	2 – 3 halbierte Knoblauchzehen
2 dl Wasser	

Zubereitung:

- Kornelkirschen (unreife - grünrote Früchte) waschen und in ein Tongefäß füllen
- Weinessig hinzufügen.
- restlichen Zutaten gemeinsam aufkochen und handwarm über die Kornelkirschen gießen
- kühl aufbewahren und innerhalb von max. 3 Wochen verbrauchen.

- Wenn man diese Rezeptur abwandelt und die Früchte kocht und die Zutaten vorsichtig aber dennoch heiß abfüllt, hält dich die Zubereitung länger.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Kornelkirschen- „Oliven“

Kornelkirschen unreif

Gesättigte Salzlösung (350g Salz auf 1 Liter Wasser)

Die Salzlösung sollte im Glas etwa doppelt so hoch stehen die die Kirschen

- Das Glas jeden Tag schütteln - mit der Zeit löst sich das Salz komplett auf
- durch die hohe Salzkonzentration schwimmen die Kirschen anfangs oben auf - ist die Salzkonzentration ausgeglichen, sinken die Kirschen auf den Boden
- nun als „Oliven“ einlegen

Nach ca 10 Tagen:

Frische Kräuter nach Wahl, gehackt (Oregano, Thymian, Rosmarin,...)

Event. Knoblauchzehen gehackt

Event. Pfefferoni kleingeschnitten

Und Olivenöl (extra vergine) dazugeben.

Die Kornelkirschen könnten „unbegrenzt“ in der Salzlösung bleiben, da die durch das Salz konserviert werden. Die Zeitangabe (10-14 Tage) ist also der frühestmögliche Zeitpunkt, nach der man sie weiterverarbeiten kann.

Nachdem alle Kornelkirschen in der Salzlösung abgesunken sind, gießt man sie in ein Sieb ab. Die Salzlösung wird verworfen.

Die Kirschen kurz mit Wasser abbrausen, in eine Schüssel geben und mit Wasser gut auswaschen. Dazu die Schüssel mit kaltem Wasser volllaufen lassen und die Kirschen mit beiden Händen gut durchspülen. Diesen Vorgang mit frischem Wasser wiederholen.

Die Kirschen gut abtropfen lassen. Mische die gehackten Kräuter, den Knoblauch und die kleingeschnittenen Pfefferoni in einer Schüssel und Schichte alles abwechselnd mit den Kirschen zusammen in Saubere Schraubgläser.

Die Menge und Zusammensetzung der Gewürze entscheidet man einfach nach den persönlichen Vorlieben.

Fülle die Schraubgläser nicht zu voll, gieße mit Olivenöl auf, so dass die Kirschen oberhalb gut mit Öl bedeckt sind. Dann die Früchte ein paar Wochen dunkel und kühl ziehen lassen.

Wildfrüchte Rezepte

von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Die Schlehen, die du für deinen Saft verwenden möchtest, solltest du **nach dem ersten Frost** sammeln. Sobald sie gefrieren, zerfallen die in ihnen enthaltenen Bitterstoffe. Dadurch erhalten sie einen fruchtigeren, weniger herben Geschmack. Vor dem ersten Frost gesammelte Früchte kannst du alternativ noch ein bis zwei Tage in die Gefriertruhe legen, bevor du sie verarbeitest.

Schlehensaft

1 kg Schlehen	100 g Zucker
etwa 1,5 l Wasser	2 EL Zitronensaft

Außerdem solltest du bereitlegen:

ein Sieb, zwei Kochtöpfe, zwei Glasflaschen mit Verschluss

Zubereitung:

Schlehensaft zuzubereiten ist zwar nicht schwer, aber recht zeitintensiv. Die eigentliche Arbeit ist schnell erledigt – insgesamt musst du trotzdem etwa **drei bis vier Tage** einplanen, bis dein Saft fertig ist.

- Schlehen waschen und putzen
- kurz in einem Sieb abtropfen
- in einen großen Kochtopf mit Decke füllen
- Wasser in einem zweiten Topf aufkochen und über die Schlehen gießen
- Deckel auf den Topf setzen und einen ganzen Tag stehen lassen
- nach 24 Stunden den gesamten Topfinhalt durch ein Sieb gießen - das Wasser in einem Topf auffangen
- erneut aufkochen
- wieder über die Schlehen gießen und nochmals für einen Tag ziehen lassen

Diesen Vorgang mindestens drei Mal wiederholen, am besten vier oder fünf Mal. Je häufiger die Schlehen aufgeköcht werden, desto intensiver wird der Saft.

- den Schlehensaft am letzten Tag in einem Kochtopf auffangen
- Zucker und den Zitronensaft hinzugeben und einmal sprudelnd aufkochen.

Tipp: Wenn du möchtest, kannst du den Saft noch mit etwas Zimt abschmecken. Das gibt ihm ein besonderes Aroma, das vor allem gut in die Weihnachtszeit passt.

Fülle den heißen Schlehensaft direkt in saubere Glasflaschen ab und verschließe sie fest. Lagere ihn anschließend an einem kühlen, dunklen Ort, zum Beispiel im Keller. So hält sich der Schlehensaft viele Monate bis hin zu einigen Jahren.

Wildfrüchte Rezepte
von den Mehrnbacher Bäuerinnen

Vogelbeer-Mus

½ kg Äpfel

½ kg Vogelbeeren

1/3 l Wasser

½ kg Zucker oder Honig

Nelken und Zimtpulver

Zubereitung:

- Äpfel und Beeren im Wasser 30 Minuten dünsten
- pürieren, mit Zucker oder Honig vermischen, würzen
- nochmals kurz aufkochen lassen
- heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen