

KRÄUTEREI IM GUT SCHLOSS SULZEMOOS

Drei Genuss-Gänge

Die besten Zutaten wachsen am Wegesrand: Im Gut Schloss Sulzemoos geben die Kräuterpädagoginnen Monika Engelmann und Maite Schneider leckere Seminare für Einsteiger und Fortgeschrittene



Eine Delikatesse
für Nudelfreunde:
gefüllte Teig-
taschen, regional
auch liebevoll
Schlutzkrapfen
genannt





Unsere Zutaten für die Kräuter-Röllchen

1. Gang: Vogelmieren-Röllchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN TEIG:

150 g Vogelmiere, 150 g Dinkelmehl (Type 630), 300 ml Milch
2 Eier, Salz, Butter zum Ausbacken

FÜR DIE FÜLLUNG:

150 g Frischkäse, 150 g saure Sahne, 3 EL Sahnemeerrettich
1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 150 g geräucherter Lachs
etwas ungehackte Vogelmiere, essbare Blüten zum Garnieren
(z.B. Gänseblümchen, Veilchen, Taubnesseln)

ZUBEREITUNG

- **Teig:** Vogelmiere waschen, trocken schleudern und grob hacken. Mehl, Milch und Eier verrühren. Vogelmiere dazugeben und den Teig kurz mit dem Stabmixer pürieren. Evtl. noch etwas Mehl oder Milch dazugeben. Den grünen Pfannkuchenteig mit Salz würzen und ca. 30 Min. quellen lassen.
- Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Vogelmierenteig portionsweise darin zu Pfannkuchen backen, dabei einmal wenden.
- **Füllung:** Frischkäse, saure Sahne, Sahnemeerrettich und Honig verrühren, salzen und pfeffern.
- Die ausgekühlten Pfannkuchen mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen, dann den Lachs und etwas ungehackte Vogelmiere darauf verteilen. Die Vogelmieren-Pfannkuchen vorsichtig straff aufrollen und schräg in dicke Scheiben schneiden.
- Die Vogelmieren-Röllchen auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Blüten garniert servieren.

INFO VOGELMIERE

Die Vogelmiere hat einen einzelnen Haarstreifen auf dem Stängel und schmeckt ein wenig wie junger Mais. Sie enthält viele Vitamine und Mineralien. Vogelmiere kommt als „lästiges Unkraut“ praktisch überall vor und ist auch oft in Gärtnereien preiswert als Nebenprodukt zu kaufen.

Fotos: Peter Raider; Styling: Andrea Wimmer



Die Kirche St. Johannes ist das Wahrzeichen der kleinen Gemeinde Sulzemoos. Rechts daneben: das Gut Schloss Sulzemoos

Es kommt eher selten vor, dass ein Reportage-Team vor Ort nicht nur über leckeres Essen berichtet, sondern während der Produktion selbst ordentlich zulangt. Im Fall der Kräuterei auf Gut Schloss Sulzemoos konnten allerdings weder der Redakteur noch die Stylistin oder der Fotograf an sich halten – es war einfach zu lecker. Vogelmieren-Pfannkuchen, Limonade aus Giersch-Apfelsaft-Sud, gefüllte Teigtaschen mit Nussbutter: Wäre doch viel zu schade drum... Monika Engelmann, die ihre Kräuterei zusammen mit Maite Schneider betreibt, fördert den Mundraub sogar: „Wenn's fertig fotografiert ist, können Sie es doch essen! Sie sollen schließlich nicht verhungern.“

Kleine Kräutergeheimnisse

Kennengelernt haben sich Maite Schneider und Monika Engelmann in der Gundermannschule, wo sie den Abschluss zur Kräuterpädagogin machten. Beide waren schon als Kinder mit Kräutern und Gemüse aus eigenen Gärten aufgewachsen – die eine auf der Schwäbischen Alb, die andere im Münchner Süden. Maite Schneider: „Damals haben wir immer Schlehen, Wildkirschen, Thymian und vieles andere gesammelt. Ich kenne das eigentlich gar nicht anders.“

TIPP

Die Röllchen in dünnere Scheiben schneiden und mit kleinen Holzspießchen fixieren – ideal fürs kalte Büfett.



- 1 Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken verteilen, sodass die Pfannkuchen sich mit Füllung noch rollen lassen
- 2 Der Lachs muss dünn geschnitten sein, damit die Rollen nicht zu dick werden
- 3 Die saftigen gefüllten Röllchen schmecken mit Kräutern bestreut sehr lecker



2. Gang: Teigtäschchen mit Brennnessel-Ziegenfrischkäse-Füllung, Nussbutter & Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN TEIG:

100 g Dinkelmehl (Type 630), 2 EL Hartweizengrieß, 1 Ei
1 EL Olivenöl, ½ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g zarte Brennnesselblätter, 5 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 EL Butter, 80 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer

FÜR DIE NUSSBUTTER:

100 g Butter

AUSSERDEM:

Mehl für die Arbeitsfläche, Pesto, essbare Blüten zur Dekoration

ZUBEREITUNG

- Aus Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Olivenöl, 1 EL Wasser und Salz einen elastischen Teig kneten, evtl. noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 1 Std. kühl stellen.
- Für die Füllung die Brennnesselblätter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter goldgelb andünsten. Die Brennnesseln und

evtl. 1 EL Wasser dazugeben und zugedeckt kurz dünsten. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Dann den Ziegenfrischkäse untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen oder durch die Nudelmaschine drehen. Mit einem runden Ausstecher (ca. 8 cm Ø) etwa 40 Teigkreise ausstechen. Jeweils 1 TL der Brennnessel-Ziegenfrischkäse-Füllung in die Mitte geben und die Teigkreise zu Halbmonden zuklappen. Die Teigränder mit einer Gabel festdrücken. Teigtäschchen in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen für die Nussbutter die Butter in einem Topf bräunen, bis sie goldbraun ist. Durch ein Passiertuch oder einen Kaffeefilter gießen.
- Teigtäschchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Nussbutter beträufeln und auf jedes Teigtäschchen ½ TL Pesto (z.B. selbst gemachtes Brennnesselpesto) geben. Mit den essbaren Blüten garniert servieren.



LINKS Mit der Nudelmaschine wird der Teig mehrfach gewalzt, bis er dünn genug ist, um sich für die Teigtaschen ideal ausstechen und falten zu lassen. Vier Hände sind dabei besser als zwei!
OBEN Alles, was auf den Teller kommt, kann und soll gegessen werden – die Blüten sind in diesem Fall nicht nur Dekoration!



Monika Engelmann ist froh, in der Profiküche der Kräuterei ihr Wissen weitergeben zu können



KONTAKT
Die Kräuterei
Hirschbergstr. 10 a
85254 Sulzemoos
Tel. 0176/45 54 39 51
www.die-kräuterei.de

LINKS Hoch das Glas – der Giersch-Apfelsaft gibt auch eine prima Limonade, wie das Leckere Heimat-Team feststellen durfte
UNTEN Seit 2012 betreiben Monika Engelmann und Maite Schneider die Kräuterei in Sulzemoos, eine gute Viertelstunde von München entfernt



Der Giersch muss im Apfelsaft ziehen, damit sich der Geschmack entfalten kann

TIPP
Das Giersch-Sorbet in ein hübsches schlanke Glas geben und mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Mit Barlöffel servieren.

Als die Frauen bei einer Kräuter-Vernissage im Gut Schloss Sulzemoos den Hausherrn kennenlernten, bot sich ihnen die einmalige Gelegenheit, einige Räume für eine Kräuterei zu übernehmen, die dann Mitte 2012 ihre Türen öffnete. Jetzt gibt es regelmäßige Kurse, in denen weit mehr gelehrt wird als nur das Kochen mit Kräutern, wie Monika Engelmann erklärt: „Wir haben einen Info-Stammtisch zum Thema Gesundheit, präsentieren Schokoladen-Kräuter-Kreationen und zeigen in unserem kürzlich fertiggestellten Backhaus, wie man frisches Brot selber bäckt.“ Ende Juni soll auch ein echtes Irish Folk Open Air Festival mit Bands aus ganz Bayern stattfinden.

Das Gute liegt so nah

Viele Kräuter, die in der Kräuterei verarbeitet werden, stammen aus dem eigenen Garten auf dem Gutsge-lände. „Manches findet sich auch direkt am Weges-rand rund um Sulzemoos“, sagt Maite Schneider. „Für Brennnesseln oder Löwenzahn muss man in dieser Gegend ja wahrlich nicht weit gehen.“ Und so wird beim Spaziergang gleich einiges für den folgenden Tag gesucht, gezupft und in den Korb gepackt. Plaudern, essen, trinken, fotografieren... nach getaner Arbeit bietet Monika Engelmann an, einige Vogelmie-ren-Röllchen für die Heimreise einzupacken. Das Team von Leckere Heimat muss leider dankend ablehnen – selbst für das kleinste Blatt sind alle zu satt.

Torsten Dewi



3. Gang: Giersch-Sorbet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

80 g Giersch, ½ l Apfelsaft, 100 g Zucker, 1 Zitrone, einige zarte Gierschblätter und essbare Blüten (siehe rechts) für die Dekoration

ZUBEREITUNG

- Den Giersch waschen und auf einem Sieb etwas abtropfen lassen. Anschließend in ein Gefäß geben, mit Apfelsaft aufgießen, kurz mit dem Stabmixer pürieren und etwa 24 Std. zugedeckt ziehen lassen.
- Den Zucker mit 200 ml Wasser unter Rühren zu Zuckersirup kochen und abkühlen lassen.
- Am nächsten Tag die Zitrone auspressen. Den Giersch-Apfelsaft durch ein feines Sieb abgießen, mit dem Zuckersirup und dem Zitronensaft mischen.
- Die Mischung in der Eismaschine gefrieren lassen. Alternativ die Flüssigkeit in eine flache Schale füllen und 4–6 Std. tiefkühlen, dabei die Masse immer wieder mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine zu großen Eiskristalle bilden.
- Das Sorbet etwa 5 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen und etwas antauen lassen. Mit einem Eisportionierer Kugeln formen und auf Schälchen, Tassen oder Gläser verteilen. Mit Gierschblättern und essbaren Blüten garniert servieren.



Schön lecker, von oben nach unten: Gänseblümchen, Scharbockskraut, Taubnessel, Veilchen und Kornelkirsche