Quark-Öl-Teig

für ca.10 Stockbrote
300 g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
150 g Speisequark (Magerstufe)
100 ml Milch
100 ml Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl

Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, Teig klebt sonst!). Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und portionieren.

Für die süße Variante dem Teig hinzufügen:
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillin-Zucker

Außerdem kann man nach dem Backen in die Löcher Marmelade oder Apfelmus füllen.

Stockbrot ohne Hefe

Zutaten für 4 Personen
1800 g Mehl
4 TL Salz
800 ml Milch
8 TL Backpulver
Mehl für die Hände

Salz, Backpulver und Mehl in einer Schüssel mischen, nach und nach die Milch hinzugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Vom Teig kleine Stücke abstechen und mit bemehlten Händen zu einer dünnen Rolle formen.

Stockbrot mit Hefe

Zutaten für 15 Personen
1 kg Mehl
500 ml Wasser, warm
1 TL Salz
2 Päckchen Hefe (Trockenhefe)

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und dabei gut durchkneten.
Bei Zimmertemperatur 2 - 3 Stunden gehen lassen. Dann nochmals durchkneten. Nun kleine Kugeln formen, auf einen kleinen Stock spießen und im offenen Lagerfeuer garen lassen.

Backanleitung für Stockbrot

- ausreichend großes Feuer entfachen, so dass sich viel Glut bildet, es sollten keine hohen Flammen entstehen, damit das Brot nicht ver brennt
- der Stock; er sollte nicht zu dick und nicht zu dünn sein; daumendick ist okay; Rinde vom Stock entfernen
- die etwa Handflächengroßen Teigklumpen zu einer Rolle formen und spiralförmig um den Stock legen; dabei am Anfang und am Ende den Teig komplett um den Stock legen, dann hält er besser
- Das Stockbrot langsam über der Glut backen, aber vorsichtig und nicht zu nahe, sonst verbrennt es
- Das Brot ist fertig, wenn es eine hell- bis dunkelbraune Färbung hat.

© Stadt Lüdenscheid, Klima- und Umweltschutz, Grünflächenplanung (Stand 05/2010)

Achtung!
Weitere Köstlichkeiten aus Feld und Flur

Umweltfestival für Kinder
„Köstlichkeiten aus Feld und Flur“
Teil 3

Stadt
Lüdenscheid

Wilder Tomatensalat

Salat:
4 mittelgroße Tomaten
1 Bd. wildgewachsener Löwenzahn
frisch von der Wiese
2 wildgewachsene Taubnesseln frisch
von der Wiese
1 Bd. frischen Schnittlauch
weitere Wildkräuter nach
Belieben, frisches Basilikum
6 frische Champignons
Salz und Pfeffer

Für das Dressing:
Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Schuss Balsamico-Essig dunkel
1 TL Senf grob
1 Prise Zucker

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Champignons nur abbürsten (nicht waschen) und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter vor der Zubereitung 1/2 Stunde in lauwarmes Wasser legen, damit evtl. Bitterstoffe gelöst werden. Löwenzahnblätter etwas kleiner zupfen, Taubnesselblätter abzupfen, Schnittlauch klein schneiden, Basilikumblätter klein zupfen, evtl. weitere Kräuter nach Belieben dazugeben. Alles miteinander vermischen.

Dressing aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Zitronensaft, Senf, Pfeffer, Salz und etwas Zucker zubereiten und über den Salat geben.

Als Beilage oder einfach so ein absoluter Genuss!

Erdäpfelkäse mit Wildkräutern

500 g Kartoffeln
150 g Joghurt
200 ml Sauerrahm
1 Zwiebel
Kräuter (z.B. Bärlauch, Schnittlauch, Giersch, Vogelmiere, Sauerampfer)
Salz und Pfeffer

Am Vortag gekochte Kartoffeln schälen und durchpressen oder reiben, Zwiebel und Kräuter fein schneiden, alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schüttelbutter

1 Becher süße Sahne
1 Schraubglas
1 Küchensieb
1 Gefäß

Die Sahne in ein sauberes Schraubglas geben. Das Glas gut verschließen und ca. 3 Minuten kräftig schütteln. In dieser Zeit trennt sich durch das Schütteln das Fett vom Wasser: Die Sahne wird zuerst cremige Schlagsahne.
Die Sahne noch weitere 7 Minuten schütteln. Dabei sammelt sich dann das Fett zu einem Butterklumpen.
Diesen Klumpen durch ein Sieb abschütten und ihn gut ausdrücken; übrig bleibt die Buttermilch. Damit auch wirklich alle Buttermilch aus der Butter entfernt wird, spült man den Butterklumpen am Besten noch einmal mit klarem Wasser ab: Fertig ist die Butter!

Nach Geschmack Kräuter hinzufügen (siehe auch Rezept „Blüten- und Kräuterbutter“).

Wildkräuter Salat

Für das Dressing:
3 El Olivenöl
Saft einer ½ Zitrone
1 El Wildblütenhonig
2 El Naturjoghurt
¼ Tl Kräutersalz
1 Handvoll Schnittlauch

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Salat:
½ Bund Kresse
50 g Zitronenmelisse
50 g Karotten, geraspelt
3 Tomaten
Wildkräuter nach Geschmack (z.B. Löwenzahn, Sauerampfer, junge Brennnessel)
ein paar Blätter Kopfsalat

Zum Garnieren: in Butter gerösteter Buchweizen, Gänseblümchen

Salat in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing vermengen.

Blüten- und Kräuterbutter

250 g Butter
würzige Blüten und Kräuter (z.B. Duftrosen, Dost, Salbeiblüten, Rotklee, Ringelblumen, Giersch)

Die Butter schaumig rühren, die Kräutern und Blüten untermischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.