

Melonen-Schafskäse-Salat mit wilder Minze

Das perfekte Gericht für die Sommerparty! Oder jedes Fest im Freien. Und ein Fest ist es, sobald zwei Personen Spaß haben. Manchmal reicht auch eine, die sich selbst feiert ... Die Säure der Zitrone gibt diesem Gericht den richtigen Kick, die frische Minze unterstreicht dies und kühlt unsere erhitzten Gemüter im Sommer. Wenn ihr keine wilde Minze findet, verwendet Gundelrebe. Die gibt es immer.

©Wildes Wien



Zubereitung: ca. 20 Min. mit Rastzeit 1 Std.

Zutaten:

- 320 g Melone nach Wahl (bei uns klassische Wassermelone)
- 150 g Bio-Schafskäse
- 1 Handvoll frische wilde Minze (ca. 10 g)
- ca. 60 ml Zitronensaft (1–2 Zitronen)
- ca. 130 ml hoch-wertiges Olivenöl
- wenig Salz
- schwarzer Pfeffer,
- sehr grob gemahlen

MACH'S VEGAN

Räuchertofu oder pflanzlichen Feta verwenden.

Zubereitung:

1 Die gepflückte wilde Minze gründlich waschen und trocken schleudern oder tupfen.

2

Die Melone mit einem großen Messer vierteln, die Schale abschneiden und die Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Schafskäse in ähnlich große Stücke schneiden.

3

Marinade zubereiten: Die saubere Minze hacken und in eine große Schüssel geben. Die Zitronen auspressen, den Saft und das Olivenöl zur Minze gießen. Pfeffern. Mit einer Gabel gut durchmischen.

wildes-wien.at

Buchtip: Wildes Wien, Gmeiner-Verlag
www.cityfarm.wien

4

Melonen- und Schafskäsestücke zur Marinade geben. Durchmischen. Etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abschmecken. Eventuell etwas salzen. Dazu passt Toskana-Brot. Mit diesem den köstlich erfrischenden Saft auftunken.

Tipp: Verschiedene Sorten Melone probieren!
Salate und Kräuter immer gründlich trocken schleudern.
Ansonsten sind sie schwer zu hacken, außerdem wird das Dressing verwässert!

Veganes Giersch-Taboulé

Ein Taboulé ist ein traditioneller orientalischer Petersiliensalat mit Couscous. In Damaskus fand man vor dem Krieg hinter jeder Haustüre ein eigenes Familienrezept. Petersilie hat in der Wiener Küche eine lange Tradition, man denke nur an die typischen Petersil-Erdäpfel zum Wiener Schnitzel. Wilde Petersilie ist allerdings schwer zu erkennen, wir verwenden stattdessen den Wucherer Giersch und wilde Minze. Das Taboulé wird somit zu einem großartigen Sommersnack, der bei Hitze Kühle in den Körper bringt.



©Wildes Wien

Zubereitung: ca. 30 Min. - mit Abkühl- und Rastzeit 2 Std.

Zutaten:

- 200 g Couscous
- 300 ml Wasser
- 1 Tomate
- ½ Gurke (ca. 170 g)
- 2 Handvoll Giersch, 1 Handvoll wilde Minze (ca. 25–30 g)
- 1 Jungzwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Zitronensaft von 1–2 Zitronen (ca. 60 ml)
- 80 ml Olivenöl
- 1 flacher TL Salz
- schwarzer Pfeffer

3

Zubereitung:

1

Couscous in einen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 7 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und weitere 5 Minuten stehen lassen. Erneut auflockern und erkalten lassen.

2

In der Zwischenzeit die gewaschene Tomate halbieren. Wer es korrekt machen will, entfernt die Kerne und den flüssigen Teil der Tomate. Ich mache das nicht. Das Fleisch der Tomate in kleine – soll heißen ca. 5 mm große – Würfel schneiden, ebenso die Gurke. Die Jungzwiebeln mitsamt dem grünen Teil in dünne Ringe schneiden.

wildes-wien.at

Buchtip: Wildes Wien, Gmeiner-Verlag
www.cityfarm.wien

3

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Piment und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben. Den abgekühlten Couscous sowie das klein geschnittene Gemüse hinzufügen. Alles gut vermischen. Wenn Zeit ist, 1 Stunde rasten lassen.

4

Den Giersch fein hacken. Zum Couscous geben. Durchmischen und abschmecken. Nach Geschmack noch mehr Zitronensaft oder Salz hinzufügen.

Tipp: Nicht zu kalt genießen. Aromen entfalten sich bei Zimmertemperatur am besten!

Schafgarbe-Weckerl mit Wildkräuter-Aufstrich

Selbstgemachtes Brot ist immer ein Renner. Man weiß, was drinnen ist und kann es absolut backfrisch genießen. Ich habe hier ein simples Rezept, das immer gelingt. Dank des Vollkorndinkels ist es auch noch gesund. Schafgarbeblätter, die „Augenbraue der Venus“, in und auf dem Weckerl vervollkommen den gesundheitlichen als auch den geschmacklichen Wert. Der Wildkräuter-Aufstrich eignet sich übrigens auch als Dip für Gemüsesticks oder zu heißen Ofenkartoffeln. Hunger!

©Wildes Wien



Zubereitung: ca. 40 Min. ohne
Gehzeit des Teiges

Zutaten für ca. 10 Weckerl:

- ½ kg Dinkelvollkornmehl
- ½ Packung Trockengerm
- ca. 240 ml Wasser
- Salz
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- ca. 2 Handvoll fein gehackte sowie ein paar einzelne Schafgarbeblätter

Zutaten Aufstrich:

- 250 g Topfen
- 2–3 EL Joghurt
- 1-2 EL zimmerwarme Butter
- Wildkräuter nach Wahl und Jahreszeit, ideal: Bärlauch, Schafgarbe, Gundelrebe, Vogelmilch, Ehrenpreis, Löwenzahn, Quendel, Giersch, Knoblauchsrauke und Minze
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

MACH'S VEGAN

Statt Topfen und Joghurt einfach Seidentofu verwenden.

Zubereitung Weckerl:

1

Die Trocken-Germ mit dem Mehl in einer großen Schüssel vermischen. Wasser und eine Prise Salz hinzufügen. Einen glatten Teig kneten. Das heißt: Auf einer bemehlten

wildes-wien.at

Buchtip: Wildes Wien, Gmeiner-Verlag
www.cityfarm.wien

Arbeitsfläche mit den Händen ein Schulter- und Armtraining absolvieren. Oder in eine Küchenmaschine geben. Seit „No kneat bread“ wissen wir, dass das Kneten nicht sooo wichtig ist wie die Gehzeit. Also: Kein Stress!

2

Den geschmeidigen Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. An einem warmen Ort 1 Stunde aufgehen lassen. Noch einmal durchkneten und wieder stehen lassen. Gerne auch über Nacht. Dabei aber unbedingt mit einem feuchten Tuch oder mit Plastikfolie umwickeln!

3

Ein paar der gewaschenen, halbwegs trockenen Schafgarbeblätter zur Seite legen. Den Rest fein hacken und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in den Teig kneten. Ovale Weckerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem feuchten Tuch abdecken. Erneut aufgehen lassen. Etwa 30 Minuten. Auf die Weckerl je 1 Schafgarbeblatt legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C Umluft 20–25 Minuten backen.

Zubereitung Aufstrich:

Die Wildkräuter waschen, wie immer darauf achten, dass sich keine anderen Pflanzenteile heimlich untergemischt haben. Abtrocknen und fein hacken. Mit Topfen, Joghurt, der Butter, dem gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Hält gekühlt 2 Tage. Kann auch eingefroren werden.

6

Tipp: Statt der Schafgarbe-Blätter im Weckerl die Blüten der Goldrute oder des Gänseblümchens verwenden. Gelingt auch mit Giersch und anderen Wildkräutern!