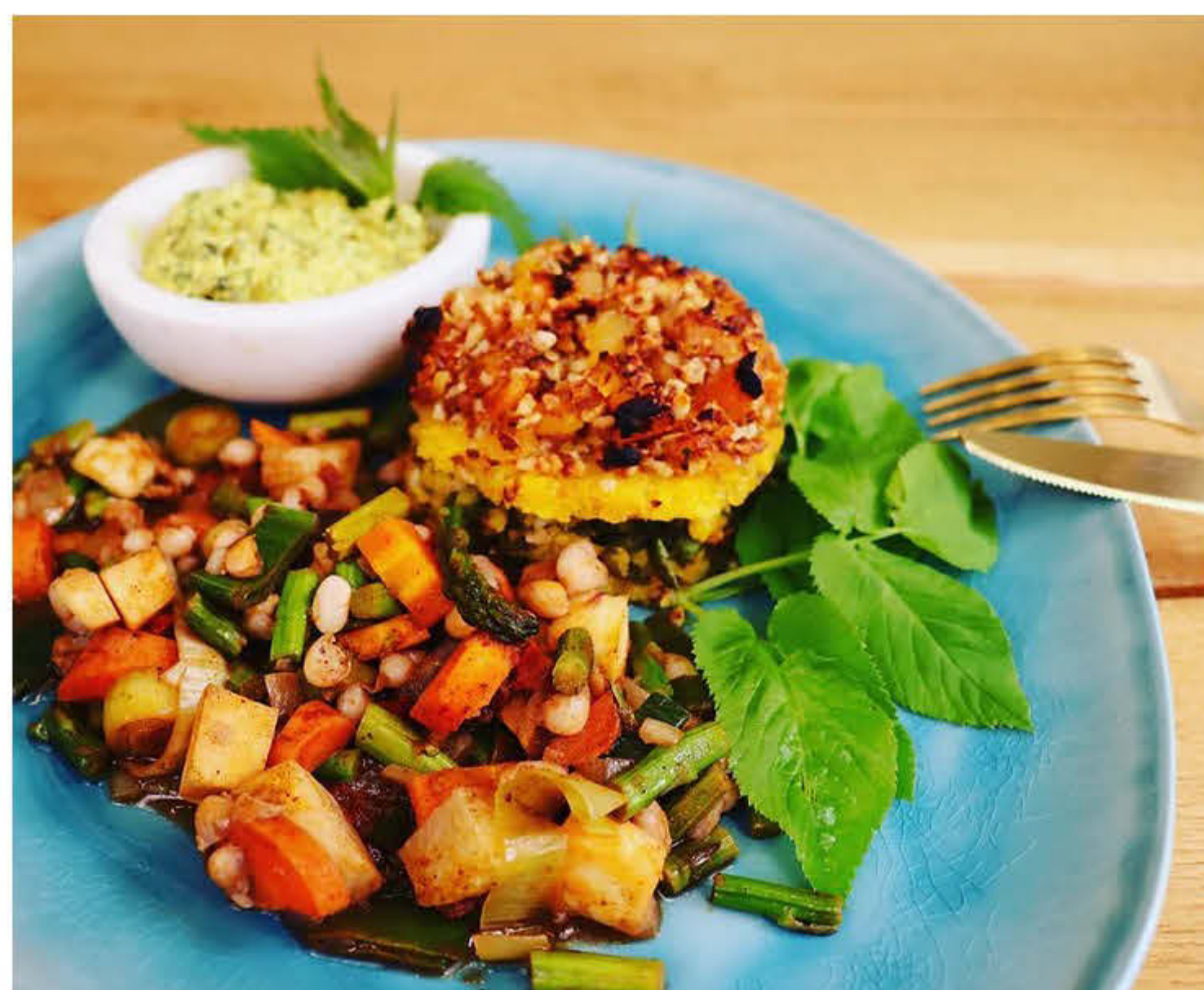


 Barbara Olze · 9. Juni 2021

Polenta-Giersch-Türmchen mit saisonalem Ofengemüse und Mandel-Brennnessel-Dip

Giersch und Brennnessel – der Kleingarten-Schreck. Doch die vermeintlichen Unkräuter sind essbar und mehr noch: Sie sind wirklich lecker und obendrein für jede und jeden kostenlos in der freien Natur verfügbar!



Zutaten für das Türmchen (ca. drei Stück)

- 100 g Polenta
- 1 Zwiebel
- 2 EL Bratöl
- 1 EL Hefeflocken (im Bio-Laden)
- ein kleines Sträußchen Giersch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Senf
- 1 EL Aprikosen-Marmelade
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Haselnüsse (gehackt)
- 6 bis 7 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- Salz
- frischer Pfeffer

So geht's

1. Polenta nach Packungsanleitung schnittfest garen.
2. Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Bratöl anbraten, bis sie leicht Farbe bekommt.
3. Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel und Hefeflocken unterheben. Auf einem Backpapier dünn verstreichen (ca. 1 cm) und auskühlen lassen.
4. Mit einem Glas (ca. 8 bis 10 cm Durchmesser) oder einem Ausstechring eine gerade Anzahl Kreise aus dem Teig stanzen.
5. Den übrigen Polenta-Teig zusammen mit dem Giersch grob hacken. Knoblauch fein hacken. Polenta-Teig-Reste, Giersch, Knoblauch, Senf, Aprikosen-Marmelade und Olivenöl zu einer dichten Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aprikosen grob hacken und mit Haselnüssen und Leinsamen in eine Schüssel geben. 4 bis 5 EL Wasser hinzugeben, erneut vermengen und Masse kurz quellen lassen.
7. 1 EL Bratöl in einer feuerfesten Form verteilen. Drei Polenta-Scheiben hineingeben und die Giersch-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
8. Eine weitere Polenta-Scheibe darauf legen und Haselnuss-Masse wiederum gleichmäßig darauf verteilen.
9. Türmchen in den Ofen geben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten backen bis die Haselnüsse Farbe bekommen.

Zutaten für das Ofengemüse (für zwei hungrige Personen)

- 100 g Dicke Bohnen (getrocknet)
- saisonales Gemüse, z.B.:
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- ½ Kohlrabi (bzw. einen kleinen Kohlrabi)
- 3 bis 4 Stangen grüner Spargel
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 bis 3 EL Tomaten-Öl
- 5 bis 6 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Liebstöckel
- 1 TL Sumach
- 1 TL Piment
- Salz
- frischer Pfeffer

So geht's

1. Die Bohnen am besten über Nacht in reichlich Wasser einweichen, dann nach Packungsanleitung garen, nicht salzen!
2. Gemüse grob zerlegen.
3. Gemüse in eine Auflaufform geben und gründlich mit dem Öl der getrockneten Tomaten vermengen. Für ca. 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze garen, zwischendrin erneut vermengen.
4. Getrocknete Tomaten grob hacken.
5. Tomatenmark mit geröstetem Sesamöl und den Gewürzen zu einer Marinade verquirlen.
6. Gegarte Bohnen, getrocknete Tomaten und die Marinade unter das Ofengemüse heben und weitere fünf Minuten garen.

Zutaten für den Mandel-Brennnessel-Dip (nach Ursula Rück, Mercil :)

- 50 g Mandeln (gehackt oder gehobelt)
- ½ Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Senf
- 5 EL Distel-Öl (oder anderes kaltgepresstes Öl)
- 5 bis 6 junge Blattröschen der Brennnessel
- 1 EL Kapern
- ½ TL Kala Namak (Schwefelsalz, im Bio-Markt)
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- frischer Pfeffer

Und sonst

- Zerkleinerer oder Pürierstab

So geht's

1. Mandeln in einem kleinen Topf mit Wasser bedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Saft der halben Zitrone auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln.
3. Mandeln abgießen und zusammen mit Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Senf und Öl im Zerkleinerer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.
4. Mit einem Nudelholz oder einem Glas mit leichtem Druck mehrfach über die Brennnessel-Blätter rollen, ohne sie zu zerdrücken (so kann man sie auch ohne Handschuhe anfassen).
5. Brennnessel-Blätter und Kapern fein hacken.
6. Dip mit Kala Namak und Kurkuma würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

So wird aus vielen kleinen Handgriffen ein vollwertiges, saisonales und super leckeres Premium-Mahl. Lasst es Euch schmecken!