

## Wettbewerbsbeitrag Klebinger Marlies, Schülerin der 2 HF der HLF Krems

Marlies Klebinger, Schülerin der 2ten Fachschule der HLF Krems, und Fachlehrer Erwin Gremelmayr haben sich dem Projekt „100 Jahre Niederösterreich“ angenommen und ein altes Haus-Heilmittel, teilweise in Vergessenheit geratene Heilpflanzen, in unsere Speisen zu integrieren und zu kombinieren versucht. Wir haben uns für den Löwenzahn mit der Kombination Mohn entschieden. Bis vor nicht allzu langer Zeit hatte der Imker aus der Umgebung noch einen echten Löwenzahnhonig angeboten. Als „Ersatz“ kann in wenigen einfachen Schritten ein veganer Löwenzahnhonig selbst hergestellt werden.

Löwenzahn gilt als gesund und soll unter anderem dank der enthaltenen Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe gegen bestimmte Leiden helfen. Dazu zählen beispielsweise entzündliche Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden sowie Erkrankungen der Leber und Nieren.

Der Mohn ist voller Mineralstoffe und Vitamine, wie B1, B2, B5, B6, B7, B9, Beta-Carotin sowie Magnesium, Calcium, Eisen, Zink und Linolsäure. Die hochwertige Fettsäure Linolsäure wirkt hier auch cholesterinsenkend.

Als Heilpflanze hat Mohn eine schmerzstillende, beruhigende und verstopfende Wirkung.

In den bäuerlichen Gegenden nutzten die Menschen den Mohn noch bis zur Mitte des vergangenen Jahrhunderts in Form des „Mohnzuzels“, um schreiende Babys zu beruhigen. Bei Kleinkindern geschah das mithilfe von Mohn und Honig, damit die Eltern ungestört am Feld arbeiten konnten.

### **Kulinarische Grüße aus der HLF Krems:**

- Waldviertler Mohnvariation mit Löwenzahnblütenhonig
- Waldviertler Mohn-Topfenknödel mit Wachauer Marillen-Röster
- Löwenzahnblütenhonig-Joghurt-Creme mit Mohndalken
- Löwenzahnblütenparfait und Löwenzahnblütenhonigparfait auf weißer Schokolade mit Mohn und getrockneten Löwenzahnblüten
- Waldviertler Mohnschmarren
- Löwenzahnblütenhonig



## Rezept

### Topfenknödel

- 300g Magertopfen
- 40g Löwenzahnhonig
- Vanille, Prise Salz
- 20g Butter flüssig
- 2 Eier
- 15g Grieß
- 150g Mie de pain (Bei Fruchtknödel 50g mehr) oder Brösel

Topfen, Butter, Eier, Zucker Aromaten zügig verrühren, Grieß und Mie de pain unterheben (NICHT ZU LANGE RÜHREN-Topfen wird ansonst zu FLÜSSIG!!!)

Mit Nougatwürfelchen füllen, bei leicht wallendem Wasser je nach Größe ca. 12-15 min. zugedeckt köcheln lassen. In süßen Bröseln wälzen, anrichten.

### Röster

- 400g Marillen entsteint und in Spalten geschnitten
- Löwenzahnhonig (je nach Reifegrad der Früchte)
- Etwas Wasser
- 2cl Rum
- Evtl. ½ Stange Zimt ganz, 3 Stk. Nelken ganz- je nach Jahreszeit

Alle Zutaten in einem Kochtopf bei schwacher Hitze weich dünsten. Gewürze entfernen und abschmecken.

### Germteig-Dalken

- 15 g Germ
- 190 ml Milch
- 125 g Mehl(glatt)
- 20 g Butter
- 1 Ei
- 1 El Löwenzahnhonig
- Gesamtmenge 400 g

Germ zerkleinern und in etwas lauwarmer Milch auflösen - mit etwas Mehl und Honig zu einem Dampfl verrühren und im Gärschrank aufgehen lassen. Danach mit dem Dotter und dem restlichen Mehl sowie der zerlassenen Butter zu einem glatten Teig abschlagen. Eiklar mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Aufgehen lassen. Dalkenpfanne mit Butterschmalz auspinseln und erhitzen und in die Vertiefung je einen Esslöffel Teig geben und goldgelb herausbacken.

### Parfait Grundmasse

- 2 Eier
- 2 Eidotter
- Löwenzahnhonig nach Geschmack
- Vanille
- 250 ml Obers
- 100 g weiße Schokolade



Zum Abschmecken einen Teil mit leicht angetrockneten Blüten und den anderen Teil mit Honig vollenden.

Eier, Eidotter, Zucker und Vanille über Dunst dickschaumig - bei 85 °C - aufschlagen – anschließend kalt schlagen. Geschmackszutaten und Aromen unterziehen. Steif geschlagenes Obers vorsichtig unterziehen.

In Silikonmattenformen füllen oder einzeln portioniert in kleine Formen füllen und gefrieren ca. 5 – 6 Stunden bei –18°C bis – 20°C.

### Weißer Schokolade mit Blüten und Krokant

- 100 g weiße Schokolade (Junior Schokolade)
- 1-2 Stk. Löwenzahnblüten gezupft, leicht getrocknet
- 1-2 El Nusskrokant
  - 50 g Butter
  - 100 g Zucker
  - 100 g Nüsse (Sortenrein oder Nuss Mix)

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zucker in einer beschichteten Pfanne zergehen lassen und anschließend die Butter unter ständigem Rühren etwas karamellisieren lassen. Die grobgehackten Nüsse rasch unterrühren und die Masse auf das Backblech gießen. Alles erkalten lassen und zerkleinern.

## Kaiserschmarren

- 120 g Mehl
- 250 ml Buttermilch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz, Vanille und Zitronen Zesten
- 1 Tl Löwenzahnhonig
- Butter zum Ausbacken
- 50 g Mohn gerieben
- Rosinen nach Geschmack



Mehl mit Milch verrühren, danach Eidotter und Salz dazu, sodass es eine glatte Masse wird. Die Geschmackszutaten begeben. Eiklar aufschlagen und mit Zucker ausschlagen und unter die Masse heben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Masse reingießen und gleichmäßig verteilen. Den Deckel drauf und auf beiden Seiten goldbraun anbacken, mit zwei Gabeln den fertigen Schmarren in kleine Stücke zerteilen. 50 g Butter in die Schmarren-Pfanne geben und mit Staubzucker bestreuen – den Schmarren leicht karamellisieren. Mit Staubzucker bestreuen.

## Löwenzahnblütensirup

- 500 g Löwenzahnblüten
- 2 kg Zucker
- 2,5 Liter Wasser
- 3 Bio-Zitronen



Glasflaschen mit Bügel- oder Schraubverschluss

30 min. Kochzeit / über Nacht ziehen lassen

Blütenblätter zupfen. Die Zitronen auspressen und den Saft mit dem Wasser und Zucker in einen großen Topf aufkochen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat.

Den Zuckersirup noch heiß über die Löwenzahnblätter gießen, abdecken und über Nacht kühlstellen.

Am nächsten Tag wird der angesetzte Sirup noch einmal durchgerührt und durch ein feines Sieb abgeseiht.

Danach wird der Sirup noch einmal für fünf bis zehn Minuten aufgekocht. Zum Schluss wird der fertige Löwenzahnsirup in sterilisierte Flaschen abgefüllt und sofort verschlossen.

## Löwenzahnhonig

Ein köstlicher Honigersatz ist der Löwenzahnhonig.

- 1,2 kg Löwenzahnblüten
- 1 l Wasser
- 2 Stk. Bio-Zitronen
- 1 kg Zucker

Trocken gesäuberte Löwenzahnblüten mit Wasser bedecken und für 2 Std. ziehen lassen. Für 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Über Nacht stehen und durchziehen lassen. Am nächsten Tag die Blüten abfiltern (mit einem Baumwolltuch Stoffwindel oder Einwegtamin).

Zucker und Zitronensaft sowie abgeriebene Zitronenschale zum Löwenzahnwasser zufügen. Danach zum Kochen bringen (öfter umrühren). Alles nun so lange bei leichter Temperatur kochen, bis sich Fäden bilden. Das kann auch 3-4 Std. dauern.

Danach einen EL von dem Löwenzahnhonig auf einen Teller geben und die Konsistenz im kalten Zustand prüfen. Es sollte zähflüssig wie Bienenhonig sein.

Sollte die Masse noch zu flüssig sein, kann neu erhitzt und weiter eingekocht werden. Wenn der Löwenzahnhonig die nötige Konsistenz erreicht hat, in saubere Gläser abfüllen und Luftdicht verschließen.

## Getränkebegleitung

Als Getränkebegleitung würden wir ein Glas Süßwein, Auslese Rotgipfler, Johanneshof Reinisch, oder mit einem prickelnden Mineral aufgegossenen Löwenzahnblütensaft empfehlen.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!**

