

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Ausbackteig mit Bier

125 Gramm Mehl

125 Milliliter helles oder dunkles Bier

1 Ei

1 Prise Salz

Mehl und Salz trocken vermischen. Mit dem Bier verrühren, zum Schluss das Ei unterrühren. Den Teig 30 Minuten stehen lassen.

Gemüse, Pilze, Wurststücke oder Obst in mundgerechte Portionen teilen, durch den Ausbackteig ziehen, abtropfen lassen und im Fett schwimmend ausbacken.

Wenn nur Obst ausgebacken wird, kann man dem Teig schon etwas Zucker begeben. Man kann das Obst aber auch nach dem Backen mit Zucker und Zimt bestreuen.

Zum Gemüse kann man Kräuterschmand oder Knoblauchschand reichen.

Für den Kräuterschmand werden Kräuter fein gehackt, mit einer Gabel unter den Schmand gehoben und das ganze mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Senf gewürzt.

Für den Knoblauchschand werden Knoblauchzehen grob zerkleinert, mit etwas Salz bestreut und dann mit einer Gabel zerdrückt. Diese Mischung mit einer Gabel unter den Schmand heben.

## Essigsud für sauer eingelegtes Gemüse

Verschiedenes Gemüse wie Möhren, Zwiebeln, Blumenkohl, Kohlrabi, Gurken putzen und in Scheiben schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz vermischen, eine Viertelstunde ziehen lassen. In ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Die Gemüsescheiben in ein Sieb geben, kurz in kochendes Wasser tauchen (Blanchieren), abtropfen lassen. Zugabe von fein gehacktem Knoblauch nach Geschmack. Aus einem Teil Essigessenz und vier Teilen trockenem Weißwein einen Weinessig mischen.

Einen Sud herstellen aus einem Teil Essig und zwei Teilen Wasser, wer es saurer mag, nimmt gleiche Teile Essig und Wasser.

Auf einen Liter Sud kommen 2 – 4 Esslöffel Zucker, 1 – 2 Esslöffel Salz, 1 – 4 Lorbeerblätter, 1 – 2 Teelöffel Pfefferkörner und 1 – 2 Teelöffel Senfkörner. Den Sud mit den Gewürzen aufkochen und 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Eine halbe Stunde ziehen lassen. In dieser Zeit das Gemüse in nicht zu große Gläser schichten. Wenn man möchte, kann man zwischen die Schichten noch etwas gemahlene Pfeffer streuen. Nun den Sud durch ein Sieb gießen, um die Gewürze zu entfernen. Die Lorbeerblätter wieder oben auf das Gemüse legen. Dann den Sud noch einmal zum Kochen bringen und kochend heiß über das Gemüse gießen und sofort verschließen. Ein bis zwei Tage kühl stellen. Nach dem Öffnen rasch verbrauchen. Verschlossen 2 bis 3 Wochen haltbar.