Frühling

Besuch am Benedektinermarkt

Der Benediktinermarkt ist das pulsierende Herz Klagenfurts! Hier blüht selbiges von Genussliebhabern und Foodies auf.

Dort treffen sich Menschen unterschiedlichster Gesinnungen, Herkunft und beruflicher Hintergründe um sich frisches Obst und Gemüse und heimische Produkte von lokalen Bauern zu holen.

Schon früh am Morgen herrscht ein buntes Treiben. Die Fülle an köstlichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Brot, Käse aber auch Blumen, Kräutern und frisch gepressten Säften ergänzen die vielen kleinen aber feinen Lokale die zum Speisen, Verweilen und Genießen einladen.

Egal ob die klassische Kärntner Kasnudl (natürlich handgekrendelt), eine kräftigende Suppe und dazu natürlich ein gutes Glas Wein. Hier trifft sich Jung und Alt beim bunten Markttreiben.

Die vielen Händler, die dreimal pro Woche ihr Stände am Benediktinermarkt aufbauen kommen aus ganz Kärnten aber auch aus dem Friaul und aus Slowenien und machen den Markt zu einem Erlebnis und Platz des Genusses und der Lebensfreude zugleich.

Frühling am Benediktinermarkt

Jetzt im Frühling blüht der Markt im wahrsten Sinne des Wortes auf. Die Blumenhändler stellen ihre bunte Pracht für den hauseigenen Garten aus und die Stände der Kräuterhändler sind dicht bis oben hin gefüllt.

So haben auch wir den Klagenfurter Benediktinermarkt am Samstag besucht, frische Kräuter, Frühlingsgemüse und bunte Blumen eingekauft um daraus eine frühlingsfrische Kräuterschaumsuppe zu kochen und ein hausgemaches, knuspriges Topfbrot zu backen.

Beim Einkauf haben wir natürlich auch ein ein gutes Glas Wein in der Sonne und einen süßen Snack am Benediktinermarkt in der Sonne genossen.

CookingCatrin´s Tipps am Markt

- **Mittagessen in der Kochwerkstatt (Sonnenterasse!)**: hier kocht der Sternekoch Christian Cabalier auf einem zwei Hauben Niveau saisonale Gerichte vom Markt mit internationalem Einfluss zu leistbaren Preisen.
- **Energiekick:** während des Einkaufs einen frisch gepressten Saft in der Markthalle holen (Achtung: Suchtgefahr!)

Semmelbrösel Brot

Zutaten (für 1 Brot)

Zubereitungszeit: 2.5 Stunden

- 800 g Dinkelmehl//Dinkelvollkornmehl
- 200 g LAND-LEBEN Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- 600 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Germ {entspricht 20 g}
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Haferflocken
- etwas Butter für die Form

Zubereitung

Das Mehl mit den Semmelbröseln vermischen. Das Salz hinzufügen. Das lauwarme Wasser mit dem Germ vermischen und unterkneten. Sesam, Kürbiskerne und Haferflocken unterkneten. Den Brotteig an einem warmen Ort für mindestens eineinhalb bis zwei Stunden aufgehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Einen Topf ausbuttern. Den Brotteig nochmals kurz auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu einer Kugel formen und im vorgeheizten Ofen für einen Stunde in einem verschlossenen Kochtopf backen. Nach der Hälfte der Zeit den Deckel entfernen.

Tipp: der Brotteig geht ideal im Ofen bei 40° Grad auf.

Lust auf mehr? Catrin hat auch für die frisch gekauften Kräuter ein tolles Rezept parat.

Kräuterschaumsuppe mit Croutons

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g frische Frühlingskräuter (Petersilie, Basilikum, Kerbel, Schnittlauch etc.)
- 3 EL Olivenöl
- 1/8 Liter Weißwein
- 1/8 l Schlagobers
- 150 g Creme fraiché
- 600 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Butter
- 100 g LAND-LEBEN Kräuter Croutons
- Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln putzen, schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln. Ein paar Kräuter zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Den Schlag, die Creme fraiché und die Kräuter hinzufügen. Sofort mit heißer Suppe aufgießen und fein aufmixen. Die Suppe mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Croutons darin kurz anrösten. Die Kräuterschaumsuppe mit den Croutons und ein paar frischen Kräutern servieren.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH