

Schabzigerklee (Brotklee) *Trigonella caerulea*

Kultur und Ernte

Schabzigerklee ist eine einjährige Gebirgspflanze und wird wild wachsend 20 bis 60 Zentimeter hoch, in der Kultur bis zu einem Meter. Seine vielen blauen und stark duftenden Blüten sind eine gute Bienenweide.

Der Schabzigerklee bildet eine Pfahlwurzel und sammelt Stickstoff im Boden, was im biologischen Anbau von Bedeutung ist: Durch eine Symbiose mit Bakterien wird an den Wurzeln der Schmetterlingsblütler (Fabaceae, Leguminosae) aus dem Stickstoff der Luft Protein gewonnen. Dieses Protein befindet sich in Knöllchen, die von den Leguminosen selbst, aber letztendlich auch von allen anderen Pflanzen genutzt werden können. Der Anbau von Leguminosen kann deshalb den Einsatz von Stickstoffdüngern überflüssig machen.

Geerntet wird das grüne Kraut, indem die Pflanze je nach Verwendungszweck ein bis drei Mal im Jahr kurz vor oder nach der Blüte geerntet wird. Das frische Erntegut wird im Anschluss getrocknet und fein gemahlen.

Verwendung

Schabzigerklee dient ausschliesslich getrocknet zum Würzen. In der Schweiz wird Schabzigerklee, der etwas milder als der Bockshornklee ist und stark würzig nach frischem Heu riecht und eigenartig bitter schmeckt, zur Herstellung des [Schabzigers](#), eines sehr aromatischen Käses, verwendet. In Südtirol verwendet man ihn unter dem Namen *Zigainerkraut* als typisches Brotgewürz für das [Vinschgauer](#) Fladenbrot, Schüttelbrot und für Roggenbrot.

Weiterhin ist er besonders geeignet für pikante Brötchen, Eierkuchen oder Waffeln sowie für andere pikante Gebäcke, er würzt Salate, Dips und Brotaufstriche aus Frischkäse oder Quark und wird verwendet für Aufläufe mit Käse, Ei und Kartoffeln

Wirkung

Der aromatisch und herb schmeckende Schabzigerklee wirkt appetitanregend

Rezepte

Schabzigerklee-Quark:

Super als Dip zu Gemüse, „Gschwellti“ und zum Grillen



Zutaten

500 g	Magerquark
200 g	Frischkäse
2 TL	Schabzigerklee, getrocknet
4 EL	Rahm
3	Knoblauchzehen
	Kräutersalz

Zubereitung:

Den Quark mit dem Frischkäse und dem Rahm zu einer cremigen Masse verrühren (evtl. noch etwas Rahm hinzufügen, falls es noch nicht cremig genug ist) Die zerdrückten Knoblauchzehen und den gemahlene Schabzigerklee hinzufügen und mit Kräutersalz abschmecken.

Kräuterbutter mit Schabzigerklee:



Zutaten

250 g	Butter, vorzugsweise Sauerrahmbutter (Zimmertemperatur)
6 Zehen	Knoblauch
1 EL	Meersalz
1 EL	gestr. Paprikapulver scharf
1 EL	gestr. Paprikapulver edelsüss
1 EL	Basilikum getrocknet, gemahlen
1 EL	gestr. Majoran getrocknet, gemahlen
2 EL	gestr. Schabzigerklee getrocknet, gemahlen
3 Msp	Pfeffer schwarz, gemahlen
1 EL gestr	Oregano getrocknet, gemahlen

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen entweder sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse pressen. Alle Zutaten z.B. mit einer Gabel gut vermengen. Abschmecken eventuell - je nach verwendeter Butter – nachsalzen

Grossmutter's Brot-Aufstrich



Zutaten

250 g	Quark
200 g	Rahm
1 kleine	Zwiebel
1 Prise	Schabzigerklee
1 TL	Kräuter gemischt (frisch 2 EL, getrocknet 1 TL)
1 TL	weisser Pfeffer
	etwas Meersalz

Zubereitung

Den Quark mit dem Rahm glatt rühren. Die Masse soll streichfähig und cremig sein. Die Zwiebel würfeln unterrühren. Den Schabzigerklee, die Kräutermischung einrühren. Mit Pfeffer und Meersalz würzen. Vorsichtig mit dem Schabzigerklee, es ist ein sehr intensives Gewürz.

Schweinebraten von Grill



Zutaten

1 kg	Schweinebraten
½ TL	Schabzigerklee gemahlen
½ TL	Ingwerpulver
½ TL	Fenchelsamen
1 TL	Knoblauchpulver
½ TL	Kümmelpulver
½ TL	Korianderpulver
½ TL	Senfkörner gemahlen
½ TL	Rohrzucker
½ TL	Salz

Zubereitung

Die Haut vom Schweinebraten rautenförmig einschneiden. Alle Zutaten mischen und den Schweinebraten darin wenden und gut damit einreiben.

Den Grill auf indirekter mittlerer Hitze vorheizen. Ca. 1 Std. mit der Hautseite nach unten grillen, dann drehen und noch mal 1 Std. grillen.

T-Bone Steak mit Schabzigerklee



Zutaten

1	T-Bone Steak à 600 g
1 TL	Schabzigerklee
3 EL	Bratbutter
etwas	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen

In eine Form 2 EL Bratbutter und den Schabzigerklee geben und in den Ofen stellen.

In einer schweren Pfanne 1 EL Bratbutter erhitzen und das Steak von beiden Seiten scharf anbraten.

Das Steak in die vorgeheizte Form geben und am Anfang einmal wenden

Bei 80 Grad ca. 30 min. (medium) im Ofen lassen

Mischpilzbeilage mit Schabzigerklee

Gedünstete Pilzmischung als Beilage zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln



Zutaten

500 g	Pilze gemischt (Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge)
125 g	Speck durchwachsen
1 EL	Olivenöl
3	Schalotten
2 gestr. EL	Schabzigerklee gemahlen
½ Bund	frische Petersilie
	Salz
	Pfeffer schwarze
	Paprikapulver, scharfes

Zubereitung

Zunächst in einer grossen Pfanne den Speck (in kleinen Würfeln) auslassen und die gehackten Schalotten glasig dünsten. Wenn nötig, etwas Olivenöl hinzugeben, im Normalfall sollte der Speck jedoch genug Fett abgeben.

Nun die abgepinselten und zerkleinerten (bei Champignons evtl. den Stiel trennen und den Kopf vierteln) Pilze hinzugeben. Normalerweise brauchen Champignons etwas länger als Pfifferlinge und Steinpilze, diese also ein bis zwei Minuten vorher andünsten.

Die Pilzmischung braucht nun auf mittlerer Stufe etwa 10 Minuten. Ständiges umrühren ist essentiell.

Gegen Ende mit Pfeffer und Salz würzen und vorsichtig den Schabzigerklee unterheben.

Wenig scharfen Paprika begeben

Zum Schluss die Mischung mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Hähnchenbrustfilet unter Käsehaube



Zutaten

4	Hähnchenbrustfilets
200 g	Bratbutter
250 g	Käse gerieben
200 ml	Rahm
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Schabzigerklee gemahlen

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets leicht plattieren, damit alle Stücke gleich dick sind.

Alle anderen Zutaten miteinander gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine tiefe Auflaufform legen

Mit der angerührten Masse bedecken.
20 - 25 Min. backen.

Kartoffel – Käse-Plätzchen



Zutaten

750 g	Kartoffeln, mehlig kochende
50 g	Butter
100 g	Käse
2	Eier
3 EL	Mehl oder Sojamehl
2 TL	Kümmel
½ TL	Meersalz
½ TL	Schabzigerklee
1 Msp	Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen und heiss schälen.

Die heissen Kartoffeln sofort durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die durchgedrückten Kartoffeln mit der Butter in Flöckchen und den übrigen Zutaten mischen.

Aus dem Kartoffelteig etwa hühnereigroße Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein gefettetes Blech setzen und plattdrücken, dass sie etwa 1 cm dick sind.

Das Blech auf die Mittelschiene in den kalten Backofen schieben und bei 180°C 30 Min. backen.

Heiss servieren.

Die Kartoffelplätzchen passen zum Beispiel als vollwertige Beilage zu Gemüsegerichten oder zum Spargel

Sauerteig ansetzen



Zutaten

100 g	Mehl Typ 1050
100 ml	Wasser 50° warm
100 g	Mehl Typ 1050
100 ml	Wasser 50° warm

200 g Mehl Typ 1050
200 ml Wasser 50° warm

Zubereitung

Mehl Typ 1050 oder höher (kein Haushaltsmehl Typ 405) und lauwarmes Wasser zu gleichen Teilen gut miteinander verrühren. Z. B. 100 g Mehl und 100 g lauwarmes Wasser. An einem warmen, sonnigen Ort 48 Stunden abgedeckt gären lassen.

Die gleiche Menge Mehl und Wasser dazugeben und gut verrühren. An einem warmen, sonnigen Ort 24 Stunden gären lassen.

Die doppelte Menge Mehl und Wasser dazugeben und gut verrühren. An einem warmen, sonnigen Ort 12 – 24 Stunden gären lassen.

Der Sauerteig muss frisch säuerlich riechen (z.B. wie ein saurer Apfel) und nicht schlecht.

Bleibt Sauerteig übrig, so kann er als Ansatz für einen neuen Sauerteig gebraucht werden. Einfach die Menge Sauerteig die man braucht in Mehl und Wasser aufteilen und dazugeben (z. B. für 500 g Sauerteig – 250 g Mehl und 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und 24 Stunden gären lassen). Er hält sich im Kühlschrank 10-14 Tage frisch.

Vollkornbrot mit Mohn, Sesam und Schabzigerklee (glutenfrei)



Zutaten

600 g Weizenmehl Vollkorn
1 Pck Trockenhefe
1 EL Salz
1 TL Schabzigerklee, getrocknet, gemahlen
3 EL Apfelessig
3 EL Mohn, ungemahlen
600 ml Wasser, lauwarm
1 TL Honig

Zubereitung:

Hefe, Honig, Salz, Essig und Wasser gut vermischen. Mehl, Mohn, Sesam (1 EL aufheben), Brotklee gut vermischen. Wassergemisch gut unterrühren und kurz ruhen lassen.

Eine Kastenkuchenform fetten und bemehlen. Auf dem Boden der Form den restlichen Sesam verteilen, den Teig hineinfüllen.

Bei 220°C ca. 1 Std. backen. Ganz auskühlen lassen

Walnuss – Karotten – Brot



Zutaten

400 g	Weizenmehl (Vollkorn)
100 g	Roggenmehl (Vollkorn)
150 g	Sauerteig
8 g	Hefe
1 EL	Walnussöl
150 g	Ka fein gehackt
1 EL	Meersalz
1 TL gestr.	Brotgewürzmischung gemahlen
1 Msp	Schabzigerklee gemahlen
300 ml	Wasser lauwarm
75 g	Walnüsse grob gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten (ausser Walnuskerne) mit ca. 200 ml Wasser gut verkneten.
Weiter schrittweise so viel Wasser zuführen, bis ein elastischer Teig entsteht.
Zum Schluss die Nüsse locker einkneten.
Den Teig zugedeckt ca. 2 Std. ruhen lassen.

Den Teig in der Mitte teilen und auf einer bemehlten Unterlage nochmals durchkneten.
Die beiden Teiglinge in bemehlte Gärkorbchen(Simperl) geben und ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Ofen auf 240°C vorheizen.
Ein hitzebeständiges Schälchen mit heissem Wasser in den Backofen stellen.
Brote in den Ofen geben, nochmals mit Wasser besprühen und bei 240°C 10 Min. anbacken.
Dann Temperatur auf 180°C reduzieren.
Weiter ca. 30 Min. backen (Klopftest).
Brot mit Wasser besprühen und 5 Min. im ausgeschalteten Ofen nachbacken lassen.

Hinweis:
Zeiten beziehen sich für die Mengenangabe auf zwei Brote.