

## Christbaum zum Aufessen

Wenn der Christbaum langsam seine Nadeln fallen lässt, wird er vom Schmuck befreit und meist der Entsorgung zugeführt. Sollte es jedoch eine heimische, pestizidfreie BIO-Tanne sein, können die aromatischen Nadeln in der Küche verwendet werden. Wenn du dir unsicher bist, ob die Nadeln deines Christbaums geeignet sind, kannst du aber auch frische im Wald sammeln – diese sind für das Tannenpesto ideal!

### Tannen-Knusper-Stangen

#### ZUTATEN:

2 kleine Zweige vom BIO-Christbaum (trocken), 500 g Vollkornmehl, 1 Teelöffel Salz, ½ TL Honig, ¼ Würfel Germ, 250 ml lauwarmes Wasser, 4 EL Olivenöl. Etwas Milch zum Bestreichen sowie 50 g geriebenen Käse zum Bestreuen.

**ZUBEREITUNG:** Zuerst die Nadeln mit einer Schere von den Zweigen schneiden, anschließend fein mörsern oder mit der Kaffeemühle fast pulverfein mahlen und zur Seite stellen. Aus Mehl, Salz, Honig, Germ, Wasser, Olivenöl und 1 Teelöffel des Tannennadelpulvers einen Germteig bereiten und 30 Minuten zugedeckt rasten lassen. Rund 1 cm dick ausrollen, 1 cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Milch bestreichen und mit Käse und dem restlichen Tannennadelpulver bestreuen und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze für 10-12 Minuten im Backofen knusprig backen.

### Tannenpesto



#### ZUTATEN:

3 Esslöffel Tannennadeln (frisch – getrocknete sind nicht ganz aromatisch), 100 ml Olivenöl, 1 Handvoll Pinien- oder Sonnenblumenkerne, 1 Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Winterportulak oder Koriander), 1 daumennagelgroßes Stück Ingwer, 1 Spritzer Zitronensaft. 50 g geriebener Parmesan (oder als vegane Alternative Hefeflocken).

**ZUBEREITUNG:** Die Nadeln zerkleinern und mit dem Öl in ein feuerfestes Glas geben und ca. 1 Stunde im heißen Wasserbad ausziehen. Abkühlen lassen und die Nadeln abseihen. Die Kerne ohne Fett rösten, bis sie duften und dann mörsern. Die Kräuter und den Ingwer fein schneiden und ebenfalls mörsern. Salz, Pfeffer, Zitrone und das Tannennadelöl zu den Kernen und Kräutern geben. Zum Schluss den geriebenen Parmesan bzw. die Hefeflocken dazu rühren. Pesto passt nicht nur zu Nudeln, sondern ausgezeichnet zu Kartoffeln.

Gutes Gelingen!

Für den Inhalt und das Foto verantwortlich: Martina Schmidt, BSc