

Wildkräuter-Küche



Gesundheit aus der Natur
Kräuter
Tipps und Rezepte

Was sind Kräuter und Gewürze?

Kräuter und Gewürze sind Pflanzenteile von Aromapflanzen. Unter Kräutern verstehen wir die grünen, frischen oder getrockneten Blätter der Aromapflanzen, die mit ihrem Gehalt an ätherischen Ölen verschiedensten Speisen Geschmack und Bekömmlichkeit verleihen. Häufig befinden sich die aromatischen ätherischen Öle in speziellen Drüsenhaaren an der Oberfläche von Blättern und Stängeln.



Als Gewürze bezeichnet man deren anderen Organe wie Samen oder Früchte, Blüten und ihre Teile, Wurzeln und Speicherknollen, Rinde oder sogar Milchsaft.

Sehr oft besitzen sowohl Kräuter als auch Gewürze zusätzliche gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise für die Atemwege den Magen-Darmtrakt oder die Nerven. Die Abgrenzung zu den Tee- und Heilpflanzen ist deswegen fließend. Die meisten Kräuter und Gewürze stammen aus Indien, dem Nahen



Osten und dem Mittelmeerraum. Sie brauchen zum Gedeihen und zur Bildung der gewünschten Inhaltsstoffe und des Geschmacks viel Sonne und Wärme sowie die richtigen Nährstoffe. Aber auch in unseren Breiten sind die Wachstumsbedingungen für viele Aromapflanzen sehr

gut, so dass hohe Qualitäten und Erträge zu erzielen sind. In

Deutschland befinden sich derzeit ungefähr 80 Arten an Heil- und Gewürzpflanzen im Anbau.

Rituale und Brauchtümer

Kräuterwissen wurde lange Zeit mit der Hexenkunst verbunden. Die Heilkenntnisse brachten Frauen und Hebammen in früheren Zeiten oft in den Verruf, eine Hexe zu sein. Die sogenannten Hexen wurden stets gerufen, wenn jemand krank war, wenn ein Kind zur Welt zu bringen war, wenn die Saat nicht aufgehen wollte, wenn die Tiere nicht werfen konnten, und auch dann, wenn es Krisen in menschlichen Beziehungen gab. Sie sammelten sich ihre Heilkräuter und stellten ihre Medizin selbst her. Somit war eine Hexe zugleich Heilerin, Biologin und Pharmazeutin.

Können Hexen fliegen?

"Echte Hexen" stellten neben ihren Heilpasten auch sogenannte Flugsalben her. Sie bestanden aus hochgiftigen Kräuterextrakten, die eingedickt und mit Fett vermischt wurden. Sie wurden vorzugsweise auf Hautstellen aufgetragen, wo die Aufnahme in den Körper über die Haut besonders wirkungsvoll stattfindet. Flugsalben bewirkten allerdings nicht das Schwerelos werden des Körpers, sondern täuschten in Folge der Drogeneinwirkung bzw. Vergiftungserscheinung mitunter einen Zustand vor, der ein flugähnliches Erlebnis hervorruft. Solche „Flugsalben“, welche vom Boden abhebende Halluzinationen vermittelten, wurden von den frühen Hexen entwickelt, um in höhere Bewusstseinsebenen zu kommen und Kontakt mit Weisen und Ahnen aufzunehmen. Todesfälle gab es nicht oft dabei, denn die Alten Heilerinnen hatten großes Wissen um die Wirkung Ihrer Pflanzen und nutzten diese nur bei besonderen Ritualen und Jahrestagen.

Andere Rituale und Bräuche

In Galizien trug die Braut auf dem Weg in die Kirche Petersilie und Brot unter ihrem Arm, um böse Geister fernzuhalten.

Den Kriegern Athens wiederum war Petersilie in Kampfzeiten verboten, weil man glaubte, dass sie sexuelle Energien aufheizte. In der "Odyssee" steht zu lesen, dass die Insel der Nympe Kalypso, als sie Odysseus verführte, mit einem



Teppich von Petersilie bedeckt war. Knoblauch - der Sage nach wuchs er dort, wo der Teufel beim Verlassen des Paradieses seinen linken Fuß hinsetzte. Vielleicht galt der Knoblauch deshalb als starkes Abwehrmittel gegen Hexen und böse Geister.

Die griechischen Athleten kannten ihn, um die Kampfeslust zu steigern, aber das Betreten der Tempel war nach dem Genuss der Knolle untersagt. Der schlechte Geruch, so glaubten die Hellenen, würde die Nase der Götter beleidigen.

Einheimische Kräuter

Kräutergarten und "Kräuterhexen" erleben gerade in den letzten Jahren eine Renaissance. Hohen

Bekanntheitsgrad genießen dabei die Kräuter aus den asiatischen und südeuropäischen Räumen.

Das Wissen um den Geschmack und die

Verwendungsmöglichkeiten einheimischer Pflanzen aber, z.B.

Löwenzahn, Gänseblümchen oder Bärlauch, ist fast ganz verloren gegangen. Fast jeder kennt die Kräuter, doch kaum jemand nutzt sie. Nicht ganz unschuldig daran ist sicherlich die Globalisierung und der weltweite Handel, der es ermöglicht, das ganze Jahr über auswärtige Kräuter frische zu erhalten.

Doch mit ihnen ist es wie mit den Erdbeeren zur Weihnachtsgans. Nicht der Jahreszeit entsprechend, in Glashäusern oder fremden Klimas gezüchtet, verlieren sie ihr typisches Aroma und schmecken oft leer und fad. Zumal sie oft während langer Transport-Wege ihre wertvollen Inhaltsstoffe verlieren.



Die Kraft der Kräuter nutzen!

Heilkräuter sind gerade in der kalten Jahreszeit am ehesten als Tee gefragt. Sie können aber auch zum Inhalieren, als Badezusatz, in Salben und Öl zum Einreiben, als Tinktur zur inneren und äußeren Anwendung oder als Aromaöl angewendet werden.

Genauso vielfältig wie ihre Anwendung ist auch ihre Wirkung.

Manche Heilkräuter stärken auf natürliche Weise die Widerstandskraft, helfen also gesund zu bleiben, und lindern oder heilen die Beschwerden von Erkrankungen.

Kräuter und Gewürze sind die Seele der Kochkunst. In kleinen Mengen und gut aufeinander abgestimmt, machen Sie jedes Gericht zur Gaumenfreude.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind vor allem die bioaktiven Stoffe (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) wertvoll.

Wer auf die Kraft der Kräuter setzt, sollte sich aber bewusst sein, dass diese keinesfalls den Besuch beim Arzt ersetzt. Schwere Leiden müssen von Arzt oder erfahrenem Therapeuten behandelt werden.

Trotzdem darf man das Wissen um die Kräuter nicht vernachlässigen.

Es genügt nicht, einfach Kräuter zu sammeln und Tee zu kochen. Manche Inhaltsstoffe der Kräuter können - falsch angewendet - auch schädlich sein.

Es beginnt beim Sammeln. Es ist wichtig die Kräuter genau bestimmen zu können und zu wissen, in welcher Form das jeweilige Heilkraut seine optimale Wirkung entfaltet.

Das hängt von den Inhaltsstoffen, deren Löslichkeit, vom verwendeten Pflanzenteil oder vom Zweck der Anwendung ab.

Am besten kauft man Heilkräuter in der Apotheke, wo man auch sicher ist, schadstofffreie Pflanzen zu erhalten, die optimal gelagert und getrocknet wurden.



Um die Kraft der Heilkräuter zu erhalten, werden diese am besten dunkel, trocken und nicht in der Nähe von Wärmequellen lagern. Plastikbehälter sind dafür nicht geeignet. Am besten sind dunkelbraune Gläser mit Schraubverschluss.

FrISChe KräUter in der Küche

Bioaktive Stoffe haben eine Vielzahl von Wirkungen:

- Fördern die Verdauung
- hemmen Entzündungen
- beugen Krebs vor
- wirken gegen Blähungen und entstauen
- senken den Cholesterinspiegel
- regulieren den Blutdruck
- beugen Arteriosklerose vor
- sind anregend und stärkend für Stoffwechselvorgänge
- fördern den gesunden Schlaf
- lindern Depression und Nervosität

Unsachgemäße Zubereitung und Konservierung zerstören diese Wirkstoffe.

Kochen mit Kräutern

FrISChe und zarte KräUter, wie Kerbel, Petersilie Schnittlauch, oder Basilikum, sollen unerhitzt verwendet oder nur kurz mitgedünstet werden - sonst verlieren sie ihr Aroma. Getrocknete KräUter mit kräftigem Aroma, wie Oregano, Rosmarin oder Thymian, entfalten erst durch das Kochen ihr volles Aroma.

Tipp: Bevorzugen Sie frISChe oder getrocknete einzelne KräUter an Stelle von fertigen Gewürzmischungen. Diese enthalten meist viel Salz und Geschmacksverstärker. Am besten schmecken KräUter frisch aus dem Garten, vom Balkon oder Fensterbrett.

KräUter selbst anbauen und konservieren

Für Anfänger: Kresse kann man rund ums Jahr und mit sehr wenig Aufwand auf einer hellen Fensterbank selber ziehen: einfach etwas gut durchfeuchtete Watte in einen tiefen Teller, eine Plastischale oder ein ähnliches Behältnis legen, Kressesamen aufstreuen und regelmäßig wässern. Schon nach wenigen Tagen kann man die frISChe grünen Blättchen auf ihren zarten Stängeln ernten.

Für Platzsparer: Auch viele andere KräUter kann man in Töpfen auf der Fensterbank, im Blumenkasten oder auf Terrasse und Balkon in Kübeln ziehen - je nach Möglichkeit. Handelsübliche Blumenerde ist völlig ausreichend, am besten wird sie im Verhältnis 2:1 mit Sand gemischt. Unten in das Pflanzgefäß gehört auf jeden Fall eine Drainageschicht aus alten Tonscherben, Kieseln oder auch Styropor-Chips (Verpackungsmaterial), um Staunässe zu vermeiden. Zu den geeigneten Topfkräutern zählen: Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Oregano, Estragon, Kerbel, Majoran, Petersilie, Salbei, Schnittlauch, Thymian und Zitronenmelisse. Eine Hilfe beim Aussäen ist eine handelsübliche Pumpflasche mit Zerstäuber (Bau- oder Gartenmarkt). Damit kann man die winzigen Samen an oder knapp unter der Oberfläche schonend feucht halten, ohne sie wegzuschwemmen. Eine praktische Hilfe für Ungeübte sind Saatscheiben, in denen die einzelnen Samenkörner im richtigen Abstand zueinander auf einer dünnen Papierschicht fixiert sind. Es gibt die Scheiben für verschiedene Topfgrößen. Die Papierschicht verrottet dann.



Für Garten-Besitzer: Wer ein sonniges und windgeschütztes Plätzchen im Garten frei hat, kann es als Mini-Kräutergarten nutzen. Für Mittelmeer-Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Salbei eignen sich sogar eher trockene Standorte. Sie brauchen generell weniger Wasser, während die meisten anderen Kräuter für eine tägliche Wassergabe dankbar sind. Schnell wachsende Kräuter brauchen einmal die Woche eine kleine Portion Flüssigdünger. Übrigens: Manche Kräuter wie die Pfefferminze und Estragon zum Beispiel gelten als invasiv - sie wachsen so stark, dass sie schnell zur Plage werden. Solche Kräuter zieht man am besten nur im Topf oder mit Wurzelsperren, die ihre ungehemmte Ausbreitung verhindern.

Pflanzen statt säen: Statt Saatgut kann man auch Jungpflanzen kaufen. Sie sind nicht teuer und bringen schneller Ergebnisse, weil die Anzuchtzeit wegfällt. Wer die relativ teuren Kräutertöpfe aus dem Supermarkt kaufen will, sollte wissen: Sie sind meist nicht sehr robust und selbst direktes Umtopfen in ein größeres Gefäß mit besserer Erde ist keine Erfolgsgarantie. Kaufen Sie lieber gesunde Pflänzchen in einer Kräuter-Stauden-Gärtnerei, dort berät man Sie auch gern über Pflege und den richtigen Standort.

Das Sammeln von Kräutern

- Als oberstes Gesetz gilt: Pflücken Sie nichts, was Sie nicht kennen!!
- Verwenden Sie Pflanzenbestimmungsbücher oder fragen Sie Pflanzenfachleute.
- Sammeln Sie nur gesunde Pflanzen, frische Blätter, volle Blüten, unverholzte Stängel!
- Flurschaden ist zu vermeiden! Fragen Sie vor dem Sammeln den Grundbesitzer, sammeln Sie nichts von landwirtschaftlich bewirtschafteten Flächen.
- Heilkräuter pflückt man nicht an verstaubten, verrußten Wegen und Böschungen oder auf gerade gedüngten Feldern!!
- Die Pflanzen reißt man nicht mit der Wurzel aus, sondern schneidet sie ab und plündert einen Platz nie bis auf den letzten Rest aus.
- Blüten sammelt man in der Zeit der schönsten Entfaltung. Die ersten Blüten sind meist die kräftigsten.
- Kräuter werden am besten an trockenen, sonnigen Tagen vormittags, vor der Mittagshitze, wenn der Tau abgetrocknet ist, geerntet. Blüten und Blütenblätter nur, wenn sich die Blüte gerade frisch geöffnet hat.
- Blätter und Triebe werden in der Regel vor der Blüte geerntet.
- Die kräftigsten Heilpflanzen findet man in den Bergen.



Sammelzeiten

- Blüten und Blätter sammelt man zur jeweiligen Blütezeit.
- Heilpflanzen mit Keramikmesser oder- schere abschneiden. Kräutergut sollte nicht mit Metall in Berührung kommen.
- Saft, Harz und Rinde werden im Frühsommer gesammelt (bei zunehmendem Mond)
- Wurzeln gräbt man im Frühjahr, wenn die Pflanze zu treiben beginnt oder im Herbst, wenn das Kraut abgereift aber noch erkennbar ist.
- Samen und Früchte erntet man zur Reifezeit.
- Rinden schält man im Frühjahr ab, wenn der Saft steigt.



Haltbarmachen von Kräutern

Das kurzzeitige Frischhalten von Kräutern ist möglich, indem man sie in ein Glas mit Wasser stellt, jedoch muss man es öfters wechseln. Besser ist es, die gewaschenen und gut abgetropften Gewürzkräuter in einer Plastiktüte oder in flachen Dosen locker verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren.

Salzen:

Speisesalz wirkt konservierend. Man kann sich hierbei eine Kräutermischung zusammenstellen oder einzelne Kräuter einsalzen. Wenn nötig, werden die Kräuter kurz unter fließendem Wasser gewaschen. Das Wasser wird abgeschüttelt oder mit Küchenpapier aufgesaugt. Auf einem Holzbrett werden sie kleingeschnitten, gehackt oder gewiegt.

Dann schichtet man die Kräuter lagenweise mit Salz in verschließbare dunkle Gläser oder kleine Steinguttöpfe, denn Licht und Luft schaden dem Aroma. Der Salzanteil sollte mindestens 15% betragen.

Beim Einsalzen bleiben die Farb- und Aromastoffe der Kräuter erhalten. Sie können auch Wurzelgemüse dazu verwenden, zum Beispiel Selleriekraut, Petersilienwurzel, Porree, Kohlrabi und Sellerieknollen in Speisesalz eingelegt ergeben ein leckeres Gewürzsalz.

Einfrieren:

Die meisten Kräuter eignen sich auch gut zum Einfrieren. Dazu werden sie grob zerkleinert und in trockenem Zustand in Lagen ins Gefrierfach gegeben. Erst dann in Behälter füllen und im Gefrierfach lagern. Das Aussehen und der Geschmack bleiben bei dieser Art der Konservierung weitestgehend erhalten.

Einfrieren sollte man möglichst nur erntefrische und einwandfreie Kräuter und die, die man häufig braucht. Sie länger als ein halbes Jahr aufzubewahren ist nicht ratsam, da sie nicht so lange halten. Einige Kräuter, wie zum Beispiel Bohnenkraut, Majoran, Salbei und Thymian eignen sich überhaupt nicht zum Einfrieren.

Von einfriergeeigneten Kräutern können Sie auch die Blättchen gemischt oder ungemischt, im Ganzen oder zerkleinert, am besten Portionsweise in kleine Gefrierbeutel füllen. Man saugt dann so weit wie möglich die Luft heraus, verschließt sie schnell und friert sie ein.

Kräutermischungen für bestimmte Gerichte lassen sich, kleingehackt, auch vorzüglich mit etwas Wasser im Eiswürfelfach gefrieren. Auch in Alufolie können Kräuter, im Ganzen oder geschnitten, als Portionspäckchen eingefroren werden.

Trocknen:

Das Trocknen von Kräutern ist die bekannteste und deshalb am häufigsten angewendete Methode, sich kleine Vorräte für den Winter zu schaffen. Aber auch hier gelten einige Regeln, um die Aromen und Heilkräfte zu schützen:

Blätter und **Blüten** trocknet man rasch, aber ohne direkte Sonneneinwirkung, z. B. auf einem weichen Tuch, unbedrucktem Papier oder Brett, an einem gut belüfteten Ort. Je kürzer die Trockenzeit, umso besser Aroma und Wirkung.

Aufbewahrt werden sie trocken, lichtgeschützt und gut verschlossen. Oder sie bündeln die **Zweige** zu Sträußen, doch nicht zu viele, da sonst die Luft nicht gut hindurch ziehen kann. Mit den Spitzen nach unten hängt man die Bündel dann an Schnüren oder Bindfäden an einen schattigen, luftigen, möglichst staubfreien Ort zum Trocknen auf, jedoch nicht in der Küche. Sie ist wegen des Kochdunstes und der Fremdgerüche absolut ungeeignet.

Je vorsichtiger man die Gewürzkräuter trocknet, umso besser erhält man Geschmack, Duft und Aussehen. Die Trocknung ist als beendet zu betrachten, wenn die Stiele krachend brechen und die Blätter rascheln. Anschließend



werden sie in luftdicht schließenden Gläsern aufbewahrt. Sie sollten in einen Schrank oder dunklen Raum gestellt werden, da die Helligkeit bei durchsichtigen Gläsern das Aroma vermindert.

Wurzeln werden vor dem Trocknen mit Wasser und Bürste gründlich gereinigt. Dicke Wurzeln spaltet man der Länge nach und schneidet sie in kleine Stücke. Sie werden im Backofen oder an der Sonne gedörft (im Gegensatz zu Blüten). Die Temperatur darf 50°C nicht überschreiten. Nach einem Jahr sollten die getrockneten Kräuter verbraucht sein, da nach Ablauf dieser Zeit die Würzkraft stark nachgelassen hat.

Anis, Dill, Fenchel oder auch Koriander hängt man am besten nicht auf, sondern legt die Dolden auf unbedrucktes Papier oder Tücher zum Nachreifen und Trocknen, da die Samen leicht ausfallen. Man schneidet sie deswegen am besten am frühen Morgen, solange noch Tau und Feuchtigkeit auf den Pflanzen liegen. Während des Trocknungsprozesses ist öfters zu wenden.

Einlegen in Öl und Essig:

Als **Kräuteröle** können Kräuter auch durch Einlegen in Öl haltbar gemacht werden. Die Kräuter werden gewaschen, abgetrocknet, fein gewiegt und je nach dem als Mischung oder einzeln in ein Glas gefüllt und angedrückt. Darüber gibt man so viel Speiseöl, dass die Kräuter etwa 1-2cm hoch mit Öl bedeckt sind.

Man kann auch in eine gut verschließbare Flasche einen ganzen Zweig ins Öl stellen. Am besten ist dazu Olivenöl geeignet, da es nicht so schnell ranzig wird, aber auch andere Pflanzenöle eignen sich, wenn sie von guter Qualität sind.

Nach ein paar Wochen ist das Aroma ins Öl übergegangen. Dieses ist dann nicht nur Fettzugabe, sondern gleichzeitig Würze.

Kräuteressig kann aus allen Essigsorten hergestellt werden. Man kann auch hier einzeln oder

Mischungen konservieren. Mischungen, zum Beispiel aus Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kapuzinerkresse, Thymian und Zitronenmelisse, vielleicht auch etwas Pfefferminze, werden klein geschnitten und man gibt, je nach Menge und der gewünschten Intensität des Kräuteraromas einen ½ bis 1 Liter Essig darüber. Nachdem man das Ganze ca. zwei Wochen lang hat ziehen lassen, wird der Essig durch einen Kaffeefilter oder ein feines Leinentuch filtriert - und fertig ist der Kräuteressig.

Viele Kräuter eignen sich auch gut, um einzeln in der Essigflasche zu stehen. Nach zwei Wochen ist auch diese Sorte fertig, nur bleibt der Kräuterzweig in der Flasche drin.



Für jeden etwas dabei:

Die Kräutervielfalt ist groß. Neben Klassikern wie Petersilie und Schnittlauch gehören auch die mediterranen Vertreter wie Thymian, Rosmarin, Basilikum und Oregano bei uns zum Küchenalltag. Dann wiederum gibt es einige Kräuter, die vor allem zu bestimmten Lebensmitteln gegessen werden wie Bohnenkraut, Kerbel, Lorbeer, Majoran und Kümmel. Sie machen die Speisen oft nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher. Für Salate eignen sich besonders Borretsch, Minze, Melisse, Sauerampfer und Brunnenkresse, die durch intensive Geschmacksnoten jeden grünen Salat zu einer gesunden Köstlichkeit machen.



Schließlich sind in den vergangenen Jahren auch Wildkräuter wieder zu Ehren gekommen, allen voran Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel. Sie alle schmecken aber nicht nur gut, sondern sind auch gut für die Gesundheit.

Kleine Kräuterkunde

Basilikum: Das leicht pfeffrig schmeckende Kraut aus dem Mittelmeerraum haben die Deutschen längst ins Herz geschlossen. Gut so, denn seine ätherischen Öle haben viele positive Wirkungen auf den Körper: Basilikum stärkt das Immunsystem, erhält die Zellen jung und beugt Erkältungen vor. Es harmoniert gut mit den anderen Mittelmeer-Kräutern wie Thymian und Oregano und passt besonders gut zu Tomaten. Die Blätter sollten vorsichtig geschnitten und nicht gehackt werden, sie verlieren sonst viel Geschmack. Man gibt Basilikum erst zum Schluss an die Speisen, durch Kochen, Braten oder Schmoren wird es nur bitter und verliert die gesundheitliche Wirkung.



Borretsch: Die behaarten Blätter des Borretschs schmecken intensiv nach Gurke, darum lautet sein anderer Name auch Gurkenkraut. Die zarten, ganz frischen Blätter schmecken wirklich gut. Ältere Blätter sind oft rau behaart und leicht bitter. Frisch müssen sie sein, denn einmal gepflückt verlieren sie sofort an Festigkeit und Aroma. Borretsch peppt jeden grünen Salat auf und hat eine rundum gesunde Wirkung, weil er entwässernde und entzündungshemmende Stoffe beinhalten. Übrigens sind auch die dekorativen blau bis violetten Blüten, essbar. Wer ein Herz für Bienen hat, lässt Borretsch so lange es geht blühen, so dass er wild aussamen kann. Getrocknet schmeckt das Kraut leider nicht.



Dill: An seinem leicht süßlichen, an Anis oder Fenchel erinnernden Geschmack scheiden sich die Geister. Er wirkt beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und wirkt Blähungen entgegen, ist appetitanregend, schlafanregend und krampflösend. Dill ist ein typisches Fischgewürz, verleiht aber auch eingelegten Gurken und frischen Salaten und Dipps ein unverwechselbares Aroma. Am besten schmeckt Dill frisch, und zwar nur die jungen fedrigen Triebspitzen. Aber auch die Samen sind ein kräftiges Gewürz und passen z.B. zu vielen indischen Gerichten.



Kerbel: Ein ganz typisches Frühlingskraut ist auch der Kerbel. Er kommt vor allem in Spargelsoßen zur Verwendung, aber sein feines, leicht süßliches Aroma passt auch wunderbar zu jungem Gemüse, grünem Salat und Soßen. Kerbel enthält viel Vitamin C, Vitamin A und Eisen. Er wirkt blutreinigend, Stoffwechselanregend, entgiftend und wassertreibend. Daher findet sich Kerbel immer auch in Frühjahrskur-Rezepturen, wie z.B. der „grünen Soße“. Allerdings ist die Kerbel-Saison meist kurz - mit der Blüte schwindet sein köstliches Aroma.



Kresse: Dieses scharf schmeckende Kraut hat sicherlich schon fast jeder einmal auf der Fensterbank gezogen. Die kleinen Blättchen enthalten unter anderem das lebenswichtige Jod, das für eine gesunde Schilddrüse unverzichtbar ist.

Die scharfen Senföle der Kresse sind gut für Nieren und Blase, denn sie wirken anregend und desinfizieren die Harnwege, auch wirkt sie blutreinigend,



blutbildend und stoffwechselanregend. Die kleinblättrige Garten- und die großblättrige Brunnenkresse sind beide sehr gesund und sollten möglichst roh genossen werden. Beides passt in frische grüne Salate und einfach aufs Butterbrot.

Minze: Vor allem in der orientalischen Küche spielt die Minze eine große Rolle, aber in den vergangenen Jahren wird sie auch hierzulande mehr und mehr als Würzkraut entdeckt. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Geschmacksvarianten: Apfel-, Kraus-, Marokko-, Japanische Ölminze, Menthol-, Nadel-, Orangen-, Polei-, Schokoladenminze,... Sie schmeckt im Salat, zu frischem Gemüse, Kartoffeln und in Coctails und Tee. Minze ist ein Multitalent, enthält viel Eisen, wirkt daher blutbildend, beruhigt den gesamten Magen-Darm-Trakt, ist krampflösend, galleanregend, leberunterstützend, wurmtreibend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend und schmerzlindernd. Die meisten kennen Minze aber als Bestandteil von klassischen Verdauungstees.



Oregano: Ohne dieses würzig-aromatische Kraut ist die italienische Küche kaum vorstellbar. Als Pizzagewürz, für Nudelsoßen und zu Fisch wird das appetitanregende Kraut genutzt. Seine heilsamen Gerb- und Bitterstoffe machen sein Aroma so unverwechselbar und kommen vor allem dem Verdauungstrakt zugute. Es wirkt appetitanregend, hustentreibend, wie auch der Majoran. Oregano darf nicht nur, sondern sollte sogar möglichst lange mit garen, denn nur so entfaltet er seinen vollen Geschmack. Er lässt sich auch wunderbar trocknen.



Petersilie: Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen macht sie so gesund. Sie gilt als appetitanregend und krampflösend. Durch viel Kalium wirkt sie entwässernd und damit entschlackend. Weil sie relativ viel Eisen enthält, trägt sie auch zur Blutbildung bei und stärkt durch viel Vitamin C das Immunsystem. Sie schmeckt eigentlich zu allem und lässt sich auch gut mit anderen Kräutern kombinieren. Weil ihr Aroma durch Kochen verfliegt, sollte man Petersilie immer erst nach dem Garen zugeben oder über die Speisen streuen - wie bei den klassischen Salzkartoffeln, die traditionellerweise mit einer guten Portion gehackter Petersilie garniert werden. Es gibt glatte und krause Petersilie. In der gehobenen Küche wird meist die glatte Petersilie bevorzugt, da ihr Aroma noch stärker ist.



Rosmarin: Die nadelartigen Blätter des Mittelmeerkrautes haben es in sich - sie enthalten eine ebenso stark duftende wie wirkungsvolle Mischung ätherischer Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Harze. Damit wirkt Rosmarin entzündungshemmend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, pilztötend und kreislaufanregend. In der Küche wird sein starkes Aroma geschätzt. Es muss allerdings vorsichtig dosiert werden, weil Rosmarin sehr dominant schmecken kann. Beim Schmoren von Fleisch gibt man oft ganze Zweige hinzu, die dann ihr Aroma langsam abgeben. Besonders apart ist die Kombination von Rosmarin mit Honig. Rosmarin kann gut getrocknet werden.



Salbei: In der Küche braucht man ihn für Schweinefleisch, Lamm, Tomatensoße, Marinaden, Suppen, Gemüse, Nudelgerichten und Fisch.



Die Blätter sind in Omeletteteig ausgebacken eine köstliche Hauptspeise. In Italien darf er bei Geflügel und Kalbfleisch nicht fehlen. Salbeiblätter oft roh gekaut stärken, reinigen und desinfizieren das Zahnfleisch, wirken gegen Zahnfleischbluten und helfen Wunden im Mundraum abzuheilen.

3 Blätter täglich gekaut schützen in Zeiten der Ansteckungsgefahr. Salbei wirkt Auswurf fördernd, magenstärkend, krampflösend. Tee hilft bei Nieren- und Leberleiden, bei übermäßigem Schwitzen an Händen und Füßen und bei Schmerzen und Lähmungen, er wirkt gegen lästigen Harndrang und ist menstruationsfördernd.



Sauerampfer: Fein säuerlich und unübertroffen frisch ist sein Geschmack. Die Wildpflanze wird schon seit langem kultiviert und ist problemlos auf Wochenmärkten zu bekommen. Er ist Bestandteil vieler Frühjahrskuren, weil er leberstärkend, harntreibend/entschlackend und blutreinigend wirkt. Allerdings enthält das Kraut Oxalsäure, die in zu großen Mengen Magen- und Nierenprobleme verursachen kann. Gegen ein paar Blätter im Salat ist nichts einzuwenden. Nur Nieren-, Rheuma- und Magenkranke sollten rohen Sauerampfer meiden. Er schmeckt aber auch gekocht gut - und durchs gleichzeitige Aufnahme von Zitronensäure z.B. auch aus Früchten, kann die Steinbildung durch Oxalsäure vermieden werden.



Schnittlauch: Die leicht scharf schmeckenden Halme verdanken ihren typischen Geschmack den Senfölen, die Schnittlauch so gesund machen. Sie regen die Verdauung an und wirken leicht antibiotisch. Außerdem punktet Schnittlauch mit viel Vitamin C - ein Grund, ihn immer nur roh zu genießen. In Salaten und Soßen kann Schnittlauch die Zwiebel ersetzen. Ein Klassiker der Kräuterküche ist Schnittlauchbrot - ein Butterbrot, das reichlich mit Schnittlauchröllchen bestreut wird oder die Wiener Schnittlauchsoße zu Rinderbraten.



Thymian: Die kleinen Blättchen haben ein großes Aroma, sein Geschmack ist leicht pfeffrig, etwas süßlich und sehr intensiv. Schon immer war Thymian auch ein Heilkraut, vor allem bei Erkrankungen der Atemwege. Er lindert vor allem Husten und wirkt schleimlösend und auswurfördernd, antiseptisch und krampflösend, harntreibend, wurmwidrig, durchfallhemmend, kräftigend und nervenstärkend. In der Küche wird er gerne mit Kartoffeln kombiniert, passt aber genauso gut zu Tomaten, Geflügel oder Wild. Thymian darf mitgekocht werden. Durch das Trocknen intensiviert sich sein Geschmack - also vorsichtig dosieren!



Zitronenmelisse: Der charakteristische zitronenartige Geschmack macht sie zum idealen

Würzkräut für frische Salate, aber auch für fruchtige Quarkspeisen und andere Süßspeisen. Aber auch einige Blätter fein gehackt in Salat und Gemüse oder zerrieben in Bartkartoffelgerichte gestreut, geben ein delikates Aroma. Sie ist eine wertvolle Heilpflanze mit vielfacher Wirkung: belebend, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, nerven- und magenstärkend, schweißtreibend, leber- und galleanregend, insgesamt kräftigend. Sie enthält viel Vitamin C und ist deshalb gut fürs Immunsystem. Außerdem ist die Melisse mit ihren hübschen gezahnten Blättchen eine beliebte essbare Dekoration für viele Speisen.



Im Folgenden nun einige erprobte und beliebte Rezepte. Viel Spaß damit.

Wildpflanzen - Rezepte



Grasgrüne Suppe mit dreierlei Kräutern

Zutaten für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe,
450 g Erbsen (TK),
1 Bund Petersilie,
1/2 Bund Minze,
1 Kästchen Kresse,
80 ml Sahne,
Salz, Pfeffer,
2 TL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Gemüsebrühe aufkochen, Erbsen hinein geben und 10-15 Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze garen.
- Inzwischen Petersilie und Minze verlesen, waschen, trocken schleudern und von der Minze einige Blättchen zur Dekoration beiseite legen.
- Beides fein hacken.
- Kresse abschneiden, abbrausen und trocken schleudern, fein hacken.
- Erbsen mit der Gemüsebrühe fein pürieren, Sahne und Kräuter hinzufügen und noch mal pürieren.
- Suppe evtl. noch mal erwärmen, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. • Suppe auf vier Teller verteilen, je 1/2 TL Kürbiskernöl darüber träufeln und mit einigen Minzeblättchen garnieren.

Tipp: Frischer Geschmack durch viel Minze / Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Dazu schmecken würzige und sehr fettarme Blitz-Croutons aus Vollkorntoast.
Einfach eine Knoblauchzehe durchschneiden und die noch heißen Toastscheiben damit abreiben. In Würfel schneiden und zur Suppe servieren.
Statt der Minze passt auch Zitronenmelisse zur Suppe.



Kräuter-Creme-Süppchen mit Bärlauch

Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten,
500 g mehlig kochende Kartoffeln,
2 Bund Brunnenkresse,
2 Bund glatte Petersilie,
½ Bund Bärlauch oder Ruccola
1 EL Rapsöl,
1,75 l Gemüsebrühe,
100 ml Sahne,
Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung:

- Schalotten abziehen und fein hacken.
- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Kräuter waschen, trocken schütteln und Brunnenkresse und Petersilie grob hacken.
- Bärlauchblätter quer in dünne Streifen schneiden.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten andünsten.
- Kartoffelwürfel zugeben, ca. weitere 5 Minuten dünsten.
- Gemüsebrühe angießen, aufkochen und die Kartoffeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, so dass sie weich sind.
- Kartoffeln mit Brühe, Brunnenkresse und Petersilie fein pürieren (am besten in einem großen Standmixer).
- In den Topf zurück gießen und die Sahne begeben, nur noch erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
- Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Diese Suppe kann man sehr gut am Vortag zubereiten.

Die Sahne dann erst kurz vorm Servieren zugeben und die Suppe kurz erwärmen.

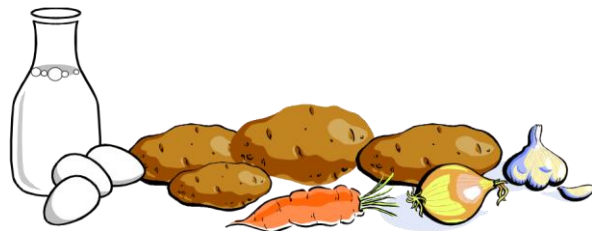
Gemüsepuffer mit Bärlauch-Senf-Sauce

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Möhre,
4 Kartoffel,
8 cm Lauch,
4 kleines Stück Fenchel,
1 Zwiebel, etwas
Knoblauch, 4 EL
Butter oder Öl
4 EL Milch,
8 EL Semmelbrösel,
3 Ei,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 EL Pflanzenöl,

Für die Sauce:

250 g Vollmilchjoghurt,
4 TL fein gehackter Bärlauch,
4 EL Dijon-Senf,
1 TL weißer Balsamico,
etwas Honig



Zubereitung:

- Das Gemüse putzen, waschen und klein hacken.
- Den Knoblauch abziehen und durchpressen.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bissfest dünsten.
- Die Milch aufkochen und mit den Semmelbröseln vermengen.
- Das Ei verquirlen.
- Die eingeweichten Semmelbrösel und das Ei mit dem Gemüse vermengen, alles salzen und pfeffern.
- Das Pflanzenöl in der beschichteten Pfanne erhitzen.
- Kleine Portionen der Gemüsemasse darin zu Puffern ausbacken.
- Für die Sauce Joghurt, Bärlauch, Senf und Balsamico verrühren.
- Nach Belieben mit flüssigem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce zu den Gemüsepuffern servieren.

Tipp: Die Puffer schmecken auch kalt und eignen sich deshalb hervorragend als leckerer Büro-Snack. Versuchen Sie die Sauce auch mit Ruccola, sehr fein gehackt.
(pro Portion ca. 462 kcal / 1.940,4 kJ / 17,5 g EW / 24 g F / 42,6 g KH)

Kräuteromelette mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 60 g Milch
- 8 EL Gemischte Kräuter nach Belieben
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Räucherlachs, bio
- 1 Pk. Kresse



Zubereitung:

- Den Ofen auf 160°C vorheizen.
- Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Sahne und Kräuter dazu geben, mit Salz und Pfeffer pikant würzen und alles mit einem Mixstab gründlich pürieren.
- Das Öl in eine heiße Pfanne gießen, die Ei-Kräutermasse hineingeben und 2-3 Min braten.
- Dann die Pfanne für ca. 10 – 12 Min in den Ofen stellen, bis die Mischung gestockt ist.
- Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, portionsweise auf Teller verteilen.
- Jeweils mit 50 g Lachs und etwas Kresse bestreut servieren.

Tipp: Das Kräuteromelette ist eine wunderbare Vorspeise oder schmeckt als leichtes Abendessen mit etwas knusprigem Vollkorn-Baguette.

Bei der Wahl der Pfanne sollten Sie darauf achten, dass sie einen Backofen tauglichen Griff hat.

Grüne Soße nach "Frankfurter Art"

Zutaten für 1 Person

- 125 g Dickmilch,
75 g Saure Sahne,
30 g Kräutermischung aus Petersilie, Dill, Schnittlauch,
Pimpinell, Zitronenmelisse, Kresse, Sauerampfer.
Die Kräutermischung gibt es frisch auf dem Markt
(portionsweise einfrieren) oder als Tiefkühlkräuter
("Frankfurter Grüne Soße")
1 kl Ei hartgekocht,
Senf, Pfeffer, Salz, Muskat etwas Zitrone, evtl. etwas
Tabasco
200 g Pellkartoffeln



Zubereitung:

- Dickmilch, Saure Sahne und feingehackte Kräuter mischen.
- Hartgekochtes Ei klein hacken, unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Am besten 1 Stunde vor der Mahlzeit zubereiten.
- Es schmeckt besser, wenn die Grüne Soße durchgezogen ist.
- Dazu Pellkartoffel reichen und fertig ist das erfrischende Mittagessen.

Tipp: Wer dazu Fleisch essen möchte, kann sich ein Stück Tafelspitz dazu kochen.
Das schmeckt lecker und ist außerdem kalorienarm.

(380 kcal/1591kJ, 19,2 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 16,1 g Fett, 303 mg Calcium)

Bandnudeln Olio e Salvia

Zutaten für 4 Personen

500g Bandnudeln

12-15 große Blätter frischen Salbei
4 - 6 EL Olivenöl
2 TL Butter
Pfeffer
Salz
Etwas Parmesan oder Pecorino

Zubereitung:

- Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen.
- In der Zwischenzeit den Salbei waschen und ganz trocken tupfen. • Die Blattrippe mit einem scharfen Messer heraus schneiden, dadurch erhält man schon zwei Blatthälften.
- Die halbierten Blätter in 1-2mm schmale Streifchen schneiden.
- Das Öl und die Butter gemeinsam in einer kleinen Pfanne erhitzen, Butter muss ganz ausgelassen sein.
- Die Salbeistreifen in das heiße Fett geben und darin knusprig frittieren, sie sollen noch grün sein.
- Von der Flamme nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die gegarten Nudeln abgießen, abschrecken und sofort mit der Salbei-Öl-Mischung gründlich vermischen. • Das Gericht sofort servieren und Pecorino darüber reiben.

Tipp: Dazu passt eine frischer Tomaten-Mozzarella-Salat, ebenfalls gewürzt mit feinen Salbei- und Basilikumstreifen.



Zucchini- Wildkräuter- Auflauf mit Kruste

Zutaten für 2 Personen

1 kg	junge Zucchini
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
ca.800 g	Tomaten
ca.100 ml	kaltgepresstes Olivenöl
150 g	Feta- Schafskäse
3 EL	Semmelbrösel
etwas	Honig oder braunen Zucker,
evtl. etwas	Tomatenmark
	Kräutersalz oder Meersalz,
frisch gem.	Pfeffer, Muskat
	Rosmarin und Oregano, wenn möglich frisch
ca 100g	frisch gesammelte, junge Wildkräuter wie Taubnessel, Löwenzahn, Geißfuß (Giersch), Knoblauchrauke, Vogelmiere,...

Zubereitung:

- Zuerst die Wildkräuter sammeln, dabei sollte sichergestellt sein, dass diese an einem Platz wachsen, an dem keine Dünge- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden! Später die Kräuter waschen, verlesen und in einer Salatschleuder trocken schleudern, anschließend grob hacken.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Tomaten häuten, Stielansätze entfernen und in kleine Stücke schneiden, die Zucchini waschen und grob würfeln.
- In einer heißen Pfanne zunächst etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten und dann die Tomaten dazugeben.
- Mit Meersalz oder Kräutersalz würzen, etwas Rosmarin und Oregano dazugeben, mit Honig oder einem TL Zucker die Säure etwas abmildern.
- Haben die Tomaten zu wenig Aroma, noch etwas Tomatenmark hinzufügen.
- Alles etwa 10 Min garen und dann die gehackten Wildkräuter dazugeben, gut vermischen.
- In einer anderen Pfanne auch die Zucchiniwürfel in etwas Olivenöl unter Wenden anbraten und leicht mit Kräuter- oder Meersalz würzen.
- Feta in der Zwischenzeit mit einer Gabel krümelig zerbröseln und gut mit den Semmelbröseln vermischen.
- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Zucchini und Tomatenmasse noch mit frisch gemahlenem Pfeffer + Muskat abschmecken und entweder schichtweise oder vorsichtig vermisch in eine Auflaufform geben.
- Darauf wird das Feta- Semmelbrösel-Gemisch gleichmäßig verteilt und alles mit dünnem Strahl Olivenöl beträufelt.
- Auf mittlerer Schiene im Backofen etwa 15-20 Min überbacken.
- Dazu passen junge, in der Schale gegarte Kartoffeln oder Reis.



Bärlauchpesto

Zutaten für 120 g

15 g Bärlauch
15 g Pinienkerne (fein gehackt)
20 g glatte Petersilienblätter (fein gehackt)
30 g Parmesan (frisch gerieben) oder Pecorino
50 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer, eventuell
etwas Zitronensaft zum Abschmecken.

Zubereitung:

- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
- Den sehr klein geschnittenen Bärlauch mit den Pinienkernen, der Petersilie und dem Parmesan in einem Mörser oder der Küchenmaschine (bei geringer Geschwindigkeit) gut vermengen.
- Dann das Olivenöl untermischen.
- In Gläser abfüllen, mit Öl abdecken und gut verschließen.
- Das Pesto ist 4-6 Wochen haltbar.
- Es kann sehr gut zu Nudeln, gekochtem Rindfleisch, als Brotaufstrich oder ganz aktuell, zu Spargel gegessen werden.



Pro 100 g Pesto: (536 kcal (2246kJ), 54,7 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 10,8 g Eiweiß)

Tipp: Dazu Pellkartoffeln aus frischer Ernte reichen! Ein wahrer Genuss! Statt Bärlauch können Sie auch andere frische Kräuter der Saison verwenden.

Löwenzahnsalat

Zutaten 4 Personen

Für den Salat:

100 g	Karotten
1	Apfel
100 g	Kohlrabi
100 g	Frühlingszwiebeln oder wilder Lauch
100 g	Löwenzahnblätter, -wurzeln und -Blüten

Zutaten für die Salatsoße:

1 EL	Apfelessig
1 EL	Zitronensaft
1 gestr TL	Honig
1 gestr TL	Senf
1 Handvoll	Vogelmiere, fein gehackt
5 Blatt	Bärlauch oder 1 zerdrückte Knoblauchzehe
½ TL	Kräutersalz
Reichlich	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung:

- Zuerst die Soße vorbereiten, dafür alle Zutaten bis auf das Öl und die Vogelmiere gut vermischen, dann das Öl und schließlich die Vogelmiere unterrühren.
- Die Möhren in feine Stifte schneiden, Kohlrabi und Äpfel würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und sofort unter die Soße heben.
- Den Löwenzahn putzen, gut waschen und die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Löwenzahnwurzeln unter Wasser abbürsten und in feine Würfel schneiden, ebenfalls unterheben.
- Mit den Blüten wird der Salat dekoriert.
- Falls es noch keine Löwenzahnblüten gibt, kann man auch die Blüten von Gänseblümchen, Taubnessel oder Bärlauch verwenden.
- Ein kulinarischer und optischer Hochgenuss, der uns gesund ins Frühjahr starten lässt.



Wildkräuter-Frühlings-Creme

Zutaten Für 4 Personen:

150 g Joghurt,
frischen Pfeffer,
Kräutersalz,
1 EL Rotweinessig
1 Apfel, fein geraspelt
1 EL Kürbiskernöl.
2 Hände voll Brennnessel, Petersilie, Schnittlauch,
Winterheckenzwiebel, (wenig) Scharbockskraut,
Vogelmiere, Giersch und Feldsalat.



Die verwendeten Kräuter in dem jungen Zustand brennen die Brennnesseln noch nicht so leicht, es können aber sicherheitshalber Gummihandschuhe angezogen werden.

Scharbockskraut sollte nur in geringen Mengen vor der Blüte gegessen werden.

Zubereitung:

Den gewaschenen Feldsalat mit Kürbiskernöl und etwas Rotweinessig, frischem Pfeffer und Kräutersalz anmachen.

Den Apfel waschen und dann mit der Schale fein raspeln.

Die restlichen Kräuter für die Creme klein schneiden (Veilchenblüte als Deko / essbar).

Dazu die festeren Teile fein hacken und zum Joghurt geben, einen Schuss Rotweinessig, Kräutersalz und frisch gemahlenen Pfeffer dazu geben.

Den Apfel mit zum Joghurt mischen und den Feldsalat mit dem Dressing vorsichtig mischen.

Dazu passen frische Kartoffeln oder ein kräftiges Roggenbrot.

Tipp: Wer die Creme gern richtig fest hat, kann den Joghurt über Nacht im Kaffeefilter oder engmaschigem Sieb abtropfen lassen.

Eine Idee wäre noch, gemahlene Nüsse / Cashew- oder Sonnenblumenkerne, leicht geröstet unterzurühren.

Wilder Blüten-Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

Mit Pflanzen wie **Giersch, Knoblauchsrauke, Dost, Thymian, Löwenzahnblätter- und Blüten, Bärlauch, Bachbunke, Brunnenkresse, Spitzwegerich, Gundermann (in kleinen Mengen!), Labkräuter, Malven, Vogelmiere, Gänseblümchen ...**

Zutaten & Zubereitung:

200 g Beluga-Linsen über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag weich (aber noch bissfest!) kochen.

Noch warm mit 4 EL Balsamico-Essig und

2 EL Zitronensaft ziehen lassen.

1 rote Zwiebel klein hacken und unterheben.

Je nach Geschmack kann noch 1 frisch gepresste Zehe Knoblauch hinzugefügt werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 rote Paprika, klein würfeln und schließlich mit verschiedenen Wildkräutern (siehe oben) der Saison unterheben.

Zur Dekoration eignen sich die **Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch ...**

(Quelle: -Selbstversorgung- Dr. Strauß selbstversorgung@ewilpa.net)



Gemüse-Nudeln mit Kürbiskern-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

2	Stg.	Lauch
3		Möhren
1		Zucchini
60	g	Kürbiskerne
250	g	Bandnudeln
		Salz, Pfeffer
75	g	Pecorino-Hartkäse
1-2		Knoblauchzehen
je 1	Bd.	Basilikum und Petersilie
75	ml	Gemüsebrühe
1	EL	Oliveöl

Zubereitung:

- Gemüse waschen und putzen.
- Lauch längs aufschneiden, waschen und in 5 mm dicke Streifen schneiden.
- Möhren und Zucchini längs vierteln und in dünne Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen, abkühlen lassen.
- Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.
- In den letzten 2 Minuten die Gemüsestreifen dazu geben und mit garen.
- Käse reiben.
- Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- Kräutern von den Stielen zupfen und grob hacken.
- Mit dem Knoblauch und den Kürbiskernen in einem Mörser oder dem Mixer gut zerkleinern.
- Dabei nach und nach die Brühe dazu geben.
- Öl und Käse unterrühren, abschmecken.
- Die Nudeln abgießen und mit dem Pesto auf Tellern anrichten.



Kräuter-Kuchen mit Tomatensahne

Zutaten für 4 – 6 Personen:

Für die Springform:	etwas	Pflanzenfett und
	2 EL	Weizenvollkornbrösel
	80 g	Weizen, geschrotet oder Vollkornmehl
	250 g	Magerquark
	150 g	weiche Butter o. Margarine
	3	Eier
	3 EL	Milch, 1,5% Fett i.Tr.
	1 Kl.	Zwiebel
	1 TL	Salz
		weißer o. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	150 g	frische o. Tiefkühlkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, oder auch Brennnessel, Löwenzahn, Wegerich, Sauerampfer, Pimpinelle,...)
Für die Tomatensahne:	500 g	Tomaten ohne Stielansätze
	100 g	saure Sahne
	1 TL	Zitronensaft oder Obstessig
	evtl. etwas	Tomatenmark
		viel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	2 EL	Olivenöl
	1 Prise	Salz

Zubereitung:

- Die Springform ausfetten und mit den Semmelbröseln ausschwenken.
- Dann in einer großen Rührschüssel den Weizenschrot (-mehl) mit dem Magerquark, der Butter, der Milch, Salz und Pfeffer sorgfältig verrühren.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Die Frühlingskräuter waschen, gründlich trocken schütteln und von groben Stielen befreien.
- Die Kräuter hacken. Nicht zu grob!
- Die Zwiebelwürfel und die Kräuter zum Teig geben und gut vermischen.
- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Den Kräuterteig in die Springform füllen und die Oberfläche mit 1 EL oder einem Teigschaber glatt streichen.
- Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwas 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.
- Während der Backzeit die Tomatensahne zubereiten:
- Die Tomaten gründlich waschen, Stielansätze herausschneiden in kleine Stücke schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer pürieren. • Die Saure Sahne, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl unter das Tomatenpüree schlagen. Würzig abschmecken, evtl. etwas Tomatenmark dazugeben.
- Die Soße ist schnell zubereitet. Man braucht sie nicht noch einmal erhitzen.
- Sie schmeckt kalt ausgezeichnet zum warmen Kräuterkuchen



Rosmarinkartoffeln mit Paprikacreme

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg kleine Kartoffeln
3 EL Olivenöl, nativ
2 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
1 TL Meersalz

für die Paprikacreme:

150 g Quark
120 g Schafskäse o.a. Käse
100 g Joghurt
2-3 EL Ajvar oder Paprikamus
1-2 TL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
Kräutersalz, Pfeffer
1/2 Bd. Basilikum



Zubereitung:

- Kartoffeln unter fließend Wasser gut abbürsten und etwas abtrocknen lassen.
- Größere Kartoffeln halbieren, kleinere ganz lassen und in einer Schüssel mit Olivenöl, Rosmarin und Salz vermischen.
- Kartoffeln aufs Backblech verteilen und bei 200 °C 35-45 Minuten backen, bis sie gar sind, zwischendurch ein- bis zweimal wenden.
- Für die Paprikacreme Quark, Schafskäse, Joghurt und Ajvar bzw. Paprikamus cremig pürieren und mit Zitronensaft, Paprikapulver, Kräutersalz, Pfeffer und fein gehackten Basilikumblättern abschmecken.
- Paprikacreme mit einigen Basilikumblättchen garnieren und zu den Rosmarin-Kartoffeln servieren.

Tipp: Dies Gericht kann auch sehr gut mit Süßkartoffeln zubereitet werden.

Überbackene Kartoffel-Gnocchi mit Kräuterspinat

Zutaten für 4 Personen

Gnocchi:

600 g durchgedrückte, ausgekühlte Kartoffeln		
2 Eigelb		
2 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle		
2 Prise frisch geriebene Muskatnuss	evtl.	
60 g Mehl	Gnocchi	fertige
40 g Speisestärke	schnell	verwenden, wenn es
20 g Hartweizengrieß		gehen soll.

Auflauf:

200 g frischer, junger Spinat evtl. TK-Ware
 100 g Bärlauch
 Gemüsebrühe
 20 g Butter
 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
 100 g gemischte Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Basilikum
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 frisch geriebene Muskatnuss
 60 g fein geriebener, frischer Parmesan

Zubereitung

- Für die Gnocchi Kartoffeln mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mischen.
- Mehl, Stärke und Grieß zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten.
- Teig zu dünnen Rollen formen, in knapp walnussgroße Stücke teilen und schräg in 2 cm große Rauten schneiden.
- Inzwischen Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Gnocchi in kochende Gemüsebrühe legen, Hitze reduzieren.
- Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, noch 1 Minute ziehen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Brühe aufbewahren.
- Gegarte Gnocchi in eine Auflaufform geben.
- Spinat und Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern, grob schneiden und in einer Pfanne mit Brühe, Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen.
- Mit den Gnocchi und den frischen Kräutern in der Auflaufform mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp

- Der Auflauf kann sehr gut vorbereitet werden.
- Dafür werden alle Zutaten wie im Rezept beschrieben in die Auflaufform gefüllt, mit Parmesan bestreut und bis zum Gebrauch kalt gestellt.
- Bei Bedarf erst 15 Minuten zugedeckt, dann weitere 10 Minuten offen im vorgeheizten Backofen garen.



Schnelles Ofen-Hühnchen mit Fenchel-Sellerie-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

300 g Staudensellerie,
500 g Fenchel,
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g),
2 EL Rapsöl,
1 EL Butterschmalz,
Jodsalz, Pfeffer,
100 ml Gemüsebrühe,
1 EL Apfelessig,
je 1 TL Majoran, Gundermann
1 Zweig Thymian



Zubereitung:

- Staudensellerie putzen, waschen und in 1 cm kleine Stücke schneiden.
- Fenchel putzen, waschen, halbieren und den harten Strunk entfernen.
- Dann in 2 cm breite Streifen schneiden.
- Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
- Rapsöl und Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Filets kurz anbraten und wieder herausnehmen.
- Sellerie und Fenchel in die Pfanne geben und sehr bissfest dünsten.
- Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe und Essig angießen.
- Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Gemüse mit Majoran würzen, mit dem Sud in eine Auflaufform geben, Thymian dazu geben, die Filets darauf legen und alles auf der mittleren Schiene für ca. 15 Min. garen.
- Filets ab und zu mit Sud begießen.

Tipp: Sie können zum Gemüse auch noch einige kleine Kartoffeln (ca. 4-5 Stück pro Person) geben. Garen Sie die Kartoffeln dazu in der Schale für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser vor und geben Sie sie auf das Gemüse zum Fertigbaren im Ofen.

Saltimbocca-Spieße mit Hähnchenfilet und Kirschtomaten

Zutaten für ca. 20 Spieße

zart, saftig, aromatisch / Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

600 g Hähnchenbrustfilet,
200 g roher Schinken in hauchdünnen Scheiben,
20 Salbeiblättchen,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 EL Olivenöl,
20 Kirschtomaten,
20 Zahnstocher

Zubereitung:

- Fleisch schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
- Je 1 Salbeiblatt darauf legen und das Ganze mit einer Scheibe Schinken umwickeln.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Saltimbocca darin in ca. 10 Min. rundum gar braten.
- Tomaten waschen, trocken tupfen und mit Hilfe der Zahnstocher auf die Saltimbocca stecken.
- Die Saltimbocca-Spieße schmecken frisch zubereitet am besten.

(pro Spieß: 55 kcal / 231 kJ / 9,3 g Eiweiß / 1,8 g Fett / 0,3 g Kohlenhydrate)



Italienisches Hähnchenschnitzel in Zitronen-Basilikum-Soße

Zutaten für 4 Personen

- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à ca. 120 g)
Jodsalz, Pfeffer, 1 TL Zucker
- 3 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Butter
- 250 ml Geflügelbrühe
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

- Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen.
- Aus einer Zitrone ca. acht 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und beiseite legen.
- Die andere Zitrone auspressen (es sollten ca. 3 EL Saft sein) und von einer Hälfte etwas Schale (ca. 1 TL) fein abreiben.
- Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Mehl auf einem Teller verteilen und die Schnitzel darin von beiden Seiten wenden, dabei leicht abklopfen, so dass nur eine hauchdünne Schicht am Fleisch haften bleibt.
- Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin für ca. 2 Min. hellbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Zitronenscheiben darin kurz anbraten. Zucker zufügen und schmelzen lassen.
- Mit Geflügelbrühe und Zitronensaft ablöschen, Zitronenschale zufügen und aufkochen lassen.
- Fleisch wieder zurück in die Pfanne geben und ca. 5 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen.
- Währenddessen Basilikum abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
- Die Soße noch einmal abschmecken und das Basilikum untermischen.
- Dazu schmecken Bandnudeln oder - wenn es schnell gehen soll - etwas Baguette.

Tipp: Noch würziger wird das Gericht mit 2 EL Kapern.

Die gut abgespülten und abgetropften Kapern mit dem Fleisch in der Pfanne ziehen lassen.



Würzige Schnecken

Zutaten für ca. 20 kleine Schnecken

1 Bund Bärlauch
200 g TK-Blätterteig oder Pizzateig
1 kl. Glas Rotes oder grünes Pesto
100 g würzigen Hartkäse (z.B. Pecorino, Gruyère, Schweizer, Ziegen-Feta)
Salz, Pfeffer
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

- Die Blätterteigscheiben auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche antauen.
- Bärlauch putzen, waschen, trocknen und in feine Streifchen schneiden.
- Das Pesto etwas umrühren.
- Den Käse raspeln, mit Bärlauch, dem Pesto, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Bärlauchmasse auf die Blätterteigscheiben streichen, von der langen Seite her fest aufrollen.
- Die Rollen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen etwa 20 Min backen.
- Noch lauwarm zu Bier oder Wein servieren.

Tipp: Die Schnecken schmecken aber auch zu Salaten und passen auf ein Buffet zu verschiedenen Dips.



Karamellisierter Ziegenfrischkäse auf Frühlingskräuter-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl,
- 60 ml Gemüsebrühe,
- 1/2 EL milder Essig (z.B. Balsamico, Feigenessig, Dattelessig, ...),
- 3 EL Honig,
- Salz, Pfeffer,
- 2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Brunnenkresse, Petersilie, Basilikum, Kerbel),
- 200 g Blattsalat nach Wahl,
- 150 g Ziegenfrischkäse (Rolle)



Zubereitung:

- In einer großen Schüssel Olivenöl mit Gemüsebrühe, Essig und 1 EL Honig verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.
- Große Blätter evtl. klein schneiden, Blattsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Ofengrill vorheizen.
- Ziegenfrischkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit dem restlichen Honig beträufeln.
- So lange im Ofen gratinieren lassen, bis die Oberfläche hellbraun ist.
- Ist der Käse fertig, Kräuter und Blattsalat in die Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.
- Auf Teller verteilen, die Ziegenkäsescheiben drauflegen und servieren.

Tipp: Frisches Grün mit süß-pikantem Käse kombiniert / Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Servieren Sie dazu Vollkorn-Baguette. Sie können die Kräuter ganz nach Geschmack variieren und den Salat auch mit gehackten getrockneten Früchten verfeinern. Das ergänzt die Süße des Honigs. Lecker sind auch geröstete Pinienkerne.

Wer Ziegenkäse nicht mag, kann das Gericht auch mit Schafskäse versuchen.

Selbstgemachte Kräuterlimonade

Die Schafgarbe ist vielleicht etwas unbekannter. Sie gilt als DAS Wundheilkraut bei Hildegard von Bingen. Ihr lateinischer Name „*Achillea millefolium*“ gibt darüber Auskunft: Achillea kommt vom Helden der griechischen Sage Achilles, der schwer verletzt war und den schließlich nur ein Umschlag aus der Schafgarbe heilen konnte. Dann benötigen wir noch *Gundermann*. Sie ist so sehr in den Köpfen der Gärtner als Unkraut eingebrannt, dass sie gar nicht als Heilkraut wahrgenommen wird.



Doch hat man sie früher viel und häufig verwendet bei eiternden Wunden. Auch hat sie die Fähigkeit, den Körper von Blei zu befreien. Deswegen war früher bei den Malern und Künstlern eine jährliche Teekur mit Gundermann Pflicht. Sogar beim Bierbrauen wurde sie zugefügt, für ein gutes Aroma und eine bessere Haltbarkeit. Und schließlich als letzte Heilpflanze *Majoran*, *Quendel* oder *Oregano*. Alle drei Lippenblütler sind geeignet. Quendel, der heimische Feldthymian, wächst manchmal auch wild an den Bachläufen oder Kanälen.

Das Rezept unten gelingt immer und schmeckt das ganze Jahr über ein kleines bisschen anders, je nachdem wie stark die Kräuter mit sommerlicher Energie aufgeladen sind.

Kräuterlimonade

Zutaten für 4 Personen:

- **je einige Zweige von Brennnessel, Dost oder Majoran, Schafgarbe und Gundelrebe:** Man kann junge und alte Triebe bzw. Kräuter sammeln. Je nach Alter der Kräuter ändert sich der Geschmack - eine alte Brennnessel macht einen sehr kräftigen Geschmack.
- **eventuell einige Blüten zum Dekorieren:** zum Beispiel die Blüten von Majoran, Schafgarbe, Oregano, Königskerze, Malve, Borretsch, Lavendel, Salbei oder Ysop. Abzuraten ist von wilder Möhre und ähnlichem, weil die Verwechslungsgefahr mit dem Schierling hoch ist, und von Rainfarn, da Stoffe in ihm die Leber schädigen können.
- **1 Liter Apfelsaft, 2 Liter Mineralwasser, 1 Zitrone**

Zubereitung:

- Die Kräuter waschen und zusammenbinden, in einen großen Krug oder eine Flasche geben und mit Apfelsaft übergießen.
- ½ Zitrone in Scheiben schneiden und ½ Zitrone auspressen.
- Beides dazugeben und über Nacht ziehen lassen.
- Kräuter und Zitrone herausnehmen und die Limonade mit Mineralwasser auffüllen.
- Vor dem Servieren die Gläser mit Blüten dekorieren.

Wilde Blüten-Limonade

Drink aus Holunderblüten, Lindenblüten, Rosen-Blütenblättern oder Mädesüßblüten

Zutaten für 4 Gläser

2 Hand voll	Blüten
1 Liter	lauwarmes Wasser
2	Bio-Limetten oder -Zitronen
1 EL	Rohrzucker oder Apfeldicksaft

Zubereitung:

- **2 Handvoll Blüten** auf Insekten kontrollieren, aber auf keinen Fall waschen, da Blütenstaub, Nektar und ätherische Öle sonst vernichtet werden würden.
- In einem Topf mit 1 Liter lauwarmem Wasser gut abgedeckt **über Nacht** ziehen lassen.
- Das Kondensat im Deckel am nächsten Morgen unbedingt in den Topf tropfen lassen, hier ist die Konzentration an Aromastoffen am höchsten.
- Danach den wässrigen Auszug durch ein Sieb abgießen.
- Den Saft von **zwei Limetten oder Zitronen** dazu geben.
- 1 EL Rohrzucker (oder Apfeldicksaft) sowie eine kräftige Prise Salz unterrühren.
- Den Drink in einer Karaffe kalt stellen.
- Wer mag, kann die Gläser vor dem Servieren mit einem Zuckerrand und einer Limetten- oder Zitronenscheibe dekorieren.

Foto: Mädesüß-Drink aus dem Buch "**Köstliches von Sumpf- und Wasserpflanzen**", Verlag Hädecke, (c) Dr. Markus Strauß



Mensch in Balance

Dipl. Oec. troph. Evelyn Braunsch

Heilpraktikerin
Fachberaterin Selbstversorger mit Essbaren-Wildpflanzen
Ernährungsberatung

Ziegelstr. 29
65554 Limburg / Ahlbach

Tel.: 06433 94 65 68
mensch-balance@web.de
www.mensch-balance.de

