

Kräuter & Gewürze

Gesundheit aus der Natur



Teil I Kräuter & Wildkräuter 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. Möglicherweise glaubten sie (wenn sie es überlebten), tatsächlich geflogen zu sein.

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 Nymphe 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 frisch zu erhalten. Doch mit ihnen ist es wie mit den Erdbeeren zur Weihnachtsgans. Nicht der Jahreszeit entsprechend, in Glashäusern oder fremden Klimen 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 Menge 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 Therapeut 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, sollten Sie diese dunkel, trocken und nicht in der Nähe von Wärmequellen lagern. Plastikbehälter sind dafür nicht geeignet. Am besten sind dunkelbraune Gläser mit Schraubverschluss.

Inhaltsstoffgruppen in Wildkräutern

Ätherische Öle

Als ätherische Öle werden Pflanzeninhaltsstoffe bezeichnet, die einen für die jeweilige Pflanze typischen Geruch ausströmen. Ätherische Öle bilden im chemischen Sinne keine eigene Gruppe. Der Begriff umfasst lediglich eine Vielzahl verschiedener chemischer Gruppen. Zu solchen bekannten Gruppen zählen z.B. die Terpene (Monoterpene, Sesquiterpene, Triterpene), die für die medizinische Anwendung von großer Bedeutung sind. Die meisten Kräuter enthalten ätherische Öle, die aus Monoterpenen aufgebaut sind.

Tabelle 1: Ätherische Öle und deren medizinische Verwendung

Stoff	Gruppe	Verwendung	Vorkommen
Campher	Monoterpene	Rheuma, Erkältungen, Desinfektion, Knochen- und Gelenksbeschwerden	Kampferlorbeer, Rosmarin, Salbei
1,8-Cineol	Monoterpene	bei Atemwegkrankungen	Basilikum, Lorbeer, Salbei, Thymian
Citral	Monoterpene	Duft- und Aromastoff	Zitronenverbene, Zitronenmelisse
Limonen	Monoterpene	prot. Tumorhemmend, antikanzerogen	Dill, Koriander, Kümmel, Orangen, Zitronen
Menthol	Monoterpene	Erkältung, Migräne	Ackerminze, Pfefferminze
Taraxasterol	Triterpene	gegen Schwellungen	Löwenzahn, Bocksbart

Gerbstoffe

Gerbstoffe sind pflanzliche Sekundärprodukte, die in sehr vielen Pflanzen und natürlich auch Kräutern enthalten sind. Ihre Haupteigenschaft ist, dass sie adstringierend wirken, d.h. dass sich ein Gerbstoff mit einem körpereigenen Eiweiß verbindet und dieses Eiweiß dadurch verändert. Heilkundlich wird diese Eigenschaft dazu verwendet, dass Gewebe und Schleimhäute zusammengezogen werden und so z.B. bei der Wundheilung und bei entzündlichen Prozessen unterstützt werden können. Viele Gerbstoffe haben eine schmerzlindernde Wirkung. Reichliche Gerbstoffe enthalten z.B. Weintrauben, aber auch bekannte Kräuter wie Kamille, Schafgarbe oder der Blutwurz.

Gerbstoffe werden unterschieden in so genannte Catechingerbstoffe und Tanningerbstoffe. Bei den **Catechingerbstoffen** werden wasserunlösliche Komplexe gebildet, die unspaltbar sind. Sie sind meist bei bestimmten Früchten (z.B. Heidelbeere) oder im grünen Tee anzufinden. Medizinisch finden sie Anwendung gegen Durchfallerkrankungen oder bei Schleimhautentzündungen (z.B. im Mund-Rachen-Raum).

Die **Tanningerbstoffe** bilden hochmolekulare Komplexe, die im Gegensatz zu den Catechingerbstoffen spaltbar sind.

Hierzu zählen im weiteren Sinne Stoffe wie Gallotannine (bestehend aus der Gallussäure) sowie die Ellagitannine. Letztere finden sich in Kräutern wie dem Frauenmantel oder im Mädesüß und haben dort vor allem antioxidative Eigenschaften.

Häufig wird noch eine weitere Gruppe, nämlich die **Lamiaceengerbstoffe** dazugerechnet. Diese Gerbstoffe finden sich fast ausschließlich bei Lippenblütlern.

Ein bekannter Vertreter dieser Gerbstoffgruppe ist die Rosmarinsäure, die antivirale, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften besitzt. Neben Rosmarin kommt die Rosmarinsäure auch in vielen anderen Kräutern, wie z.B. Thymian, Salbei oder Borretsch vor.

Glykoside

Als Glykoside werden eine ganze Vielzahl chemischer Verbindungen bezeichnet, die innerhalb ihrer Struktur Zuckermoleküle eingebaut haben. Weiterhin verfügen die Glykoside über eine so genannte Nicht-Zuckerverbindung, die als Aglykon bezeichnet wird. Der jeweilige Aglykanteil hat dabei einen sehr großen Anteil daran, wie ein Stoff wirkt. Pflanzen produzieren meist eine Vielzahl unterschiedlicher Glykoside, die meist zur Speicherung oder zum Transport von Stoffen sowie Abwehr von Erregern und zur Selbstheilung dienen.

Da die Glykoside eine sehr große Gruppe darstellen, ist die Bildung von Untergruppen notwendig. Zu den Glykosiden zählen u.a. die Flavonoide, die herzwirksamen Glykoside, die Iridoidglykoside, die Saponine sowie die Senfölglykoside. Viele Glykoside sind für medizinische Anwendungen hochinteressant und werden folglich auch für Vielzahl unterschiedlicher Medikamente verwendet.

Flavonoide

Als Flavonoide wird eine Stoffgruppe bezeichnet, die in Pflanzen vor allem für Bildung von Farbstoffen verantwortlich ist. Diese Stoffe sind in der gesamten Pflanzenwelt weit verbreitet. Viele Flavonoide sind medizinisch von hoher Relevanz, da sie unter anderem entzündungshemmende und antikanzerogene Eigenschaften aufweisen. Auch ist von vielen Flavonoiden bekannt, dass sie kreislaufstärkend, krampflösend (spasmolytisch) und durchblutungsfördernd sind.

Die Flavonoide werden noch einmal in mehrere Untergruppen aufgeteilt. Hier sind vor allem die Flavone, die Flavane, die Isoflavone und die Anthocyane von besonderer Bedeutung.

Flavone

Flavone sind in einigen Pflanzen produzierte chemische Stoffe, die zur Gruppe der Flavonoide zählen. Sie gelten als gelbe Pflanzenfarbstoffe. Kräuter, die reichlich Flavone beinhalten, sind die Schafgarbe, die Ringelblume oder die Kamille. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Flavone eine starke Spasmolysewirkung aufweisen und somit für krampflösende Medikamente verwendet werden. Häufig werden Sie bei Erkrankungen bzw. Beschwerden im Magen-Darm-Trakt eingesetzt. Darüber hinaus wirken sie blutdrucksenkend, gefäßerweiternd und mitunter harntreibend.

Besonders hohe Bedeutung genießt das Flavon **Luteolin**, welches in Kräutern wie Petersilie, Wau, Ginster, Kamille, Pfefferminze, **Perilla** und Rosmarin vorkommt. Luteolin gilt als antioxidativ und entzündungshemmend und soll das Immunsystem stärken. Ebenfalls von hoher Bedeutung ist das Flavon **Apigenin**. Dieser ebenfalls gelbe Pflanzenfarbstoff hat u.a. teilweise krebshemmende Eigenschaften (mit Ausnahme bei Brustkrebs) und wirkt antientzündlich. Apigenin kommt wesentlich in den Kräutern Kamille, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Augentrost und Estragon vor.

Flavonole

Unter den Flavonolen befinden sich eine ganze Reihe medizinisch hochinteressanter Stoffe. Flavonole sind ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe, die gelbfärbende Eigenschaften haben. Bekannte Vertreter sind das Quercetin, Rutin, Myricetin, Galangin und Kaempferol.

Quercetin gilt als das am häufigsten vorkommende Flavonol und hat antientzündliche, neuroaktive, antikanzerogene und antioxidative Eigenschaften. Es findet sich sowohl in Kräutern wie Ringelblume, Johanniskraut, Schnittlauch oder der bitteren Schleifenblume, als auch in Zwiebeln oder Äpfeln. In Studien konnte die Aufnahme und Verstoffwechslung (Bioverfügbarkeit) von Quercetinen ohne Zuckermolekül (aglykone Form) nachgewiesen werden, wohingegen quercetinidentische Stoffe mit Zuckermolekül (z.B. Rutin) für sich allein genommenen nur eine geringe Bioverfügbarkeit haben. Medizinisch relevant ist daher vor allem die aglykone Form.

Flavanole (Flavane)

Ein bekanntes Flavanol ist u.a. das **Catechin** (hydriertes Flavon), das u.a. im grünen Tee, im Wundklee oder im Blutwurz vorkommt.

Isoflavone

Auch die Isoflavone sind in den allermeisten Fällen gelbe Pflanzenfarbstoffe, die jedoch eine wichtige Funktion in der Abwehr von pflanzlichen Krankheitserregern haben. Isoflavone kommen reichlich in der Sojabohne sowie in Kräutern wie Rotklee vor. Die im Rotklee beispielsweise relevanten Isoflavone sind Biochanin A, Genistein und Formononetin. Isoflavone werden aufgrund ihrer Fähigkeit an Östrogenandockstellen (Rezeptoren) zu binden auch als **Phytoöstrogene** bezeichnet. Isoflavone sind in der Lage, die Wucherung von Krebszellen (Proliferation) zu hemmen. Weitere Anwendungsfelder dieser Stoffgruppe liegt in der Behandlung von Altersbeschwerden. In der Wissenschaft wird der Nutzen der Isoflavone teils recht kontrovers diskutiert. Das liegt zum großen Anteil daran, dass einige Studien zwar positive Effekte in der Behandlung und Prävention von Tumoren aufzeigen konnten, andere Studien hingegen einen tumorfördernden Effekt beobachteten. Diejenigen Studien, die einen tumorfördernden Effekt aufzeigten, haben die Isoflavone nur direkt betrachtet (ohne die Nährstoffverbund zu betrachten). Außerdem wurden teils sehr hohe Dosen verwendet, die mit der normalen Nahrungsaufnahme nicht erreicht werden können. Relevant ist jedoch, dass asiatische Frauen, die bekanntlich viel Soja konsumieren, ein deutlich geringeres Risiko haben an Brustkrebs zu erkranken.

Chalkone

Flavonoide werden chemisch über mehrere Zwischenschritte gebildet und bilden somit auch mehrere Zwischenprodukte. Eines dieser Zwischenprodukte sind die Chalkone, die als erstes Glied während der Entstehung der Flavonoide zu bezeichnen sind.

Medizinisch könnten Chalkone eine große Bedeutung haben. Untersuchungen an Inhaltsstoffen der Ashitaba-Pflanze konnten feststellen, dass die dort enthaltenden Chalkone antibakteriell, antiviral, antithrombotisch und sogar antikanzerogen sind. Leider ist die wissenschaftliche Forschung in den deutschsprachigen Ländern in punkto Chalkone noch nicht weit fortgeschritten.

Flavonolignane

Die Untergruppe der Flavonolignane ist eine Besonderheit. Sie bestehen sowohl aus verschiedenen Flavonoiden sowie aus einem Lignan. Lignane sind u.a. Stoffe, die beruhigende und sedative Wirkung entfalten und meist zu den Phytoöstrogenen zählen. Einige Flavonolignane wie das Silymarin, das ausschließlich in der Mariendistel zu finden ist, haben leberschützende und entgiftende Eigenschaften.

Saponine

Saponine werden umgangssprachlich auch als Seifenstoffe bezeichnet. Sie können sowohl zur Gruppe der Glykoside, als auch zur Gruppe der Triterpene zählen (ätherische Öle). Sämtliche Saponine sind in der Lage in Verbindung mit Wasser Schaum zu erzeugen, wodurch die sich verbindenden Stoffe eine größere Oberfläche haben. In einigen Bioläden werden daher auch pflanzliche Alternativen zu Waschmittel angeboten (z.B. Waschnüsse).

Medizinisch spielen die Saponine vor allem bei der Aufnahme bzw. Bindung anderer Stoffe eine große Bedeutung. Einige Saponine haben eine entzündungshemmende, antivirale, antifungizide und antikanzerogene Wirkung. Letztere beruht darauf, dass das Wachstum von Krebszellen durch die Bindung von Gallensäuren gehemmt wird.

Ebenfalls können Saponine das Immunsystem stärken und den Cholesterinspiegel senken. Saponine kommen im Pflanzenreich recht häufig vor. Kräuter und Pflanzen, die hohe Anteile an Saponinen aufweisen sind u.a. der Nieswurz, das gewöhnliche Seifenkraut, Efeu, Fingerhut oder der Ginseng.

Eine Besonderheit nehmen einige asiatische Kräuter wie der Jiaogulan ein. Diese beliebte Heilpflanze enthält mehr als 80 verschiedene Saponine, die in diesem Fall Gypenoside genannt werden.

Bitterstoffe

Die Bitterstoffe stellen eine sehr wichtige Gruppe wirksamer Inhaltsstoffe dar, die für ein breites Spektrum an medizinischen Anwendungen dienlich sind. Die medizinische Bedeutung bitter schmeckende Pflanzen oder Pflanzenteile waren bereits im Altertum sowie im Mittelalter bekannt. Bitter schmeckende Kräuter wie Tausendgüldenkraut, Wermut, Enzian, Schafgarbe, Spitzwegerich oder Wegwarte sind einige Beispiele, wurden damals wie heute mit teilweise beachtlichem Erfolg eingesetzt.

Bitterstoffe lassen sich definieren, in dem darunter alle chemischen Verbindungen gefasst werden, die bitter schmecken und in der Lage sind, die Magen- und Gallensaftsekretation sowie die Darmperistaltik anzuregen. Bitterstoffe lassen sich nicht einheitlich als Stoffgruppe eingrenzen. Viele der wirksamen Bitterstoffe stammen daher aus den vorher beschriebenen Gruppen. Viele Vertreter sind in der Gruppe der Glykoside anzutreffen oder sind Bestandteil ätherischer Öle (z.B. Mono- und Sesquiterpene).

Zur Klassifizierung der Bitterkeit wird der so genannte **Bitterwert** herangezogen. Der Bitterwert wird bestimmt in dem der pure Extrakt mit 1 Liter Wasser verglichen wird. Wenn ein Kraut den Bitterwert von 1000 aufweist, bedeutet dies nichts Anderes, als das 1 g des Krauts oder Extrakts in 1000 ml Wasser noch als bitterer Stoff wahrnehmbar ist. Der bitterste derzeit bekannte Stoff ist das Amarogentin, welches im Enzian bzw. der Enzianwurzel gebildet wird. Dessen Bitterwert liegt bei etwa 58.000.000.

Pflanzen produzieren diese Bitterstoffe in erster Linie zur Abwehr von Fressfeinden. In der **Heilkunde** werden Bitterstoffe vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Verstopfung, Gastritis, Appetitlosigkeit), bei Beschwerden der Leber und Galle sowie bei der Unterstützung bzw. Stärkung von Herz und Kreislauf. Eine Vielzahl unterschiedlicher Kräuter sind u.a. Bestandteil des so genannten Schwedenbitters.

Salicyl-Verbindungen

Salicylverbindungen, v.a. die Salicylsäure gehören chemisch zu den Phenolen und spielen vor allem bei Schmerzlinderung und bei der Bekämpfung von Entzündungen eine große Rolle. Es treten jedoch auch Salicylverbindungen auf, die an Zucker gebunden sind und folglich den Glykosiden zugehörig sind. Letztere werden zur Gruppe der Salicylate zusammengefasst. Salicylverbindungen finden sich in größeren Mengen vor allem bei Weiden, bei dem diese Verbindungen sogar Bestandteil des botanischen Namens (Salix) sind. Ferner gibt es einige Kräuter wie Mädesüß, Teufelskralle, Pfefferminze und einige Veilchen, die in nennenswerten Mengen Salicylverbindungen bzw. Salicylsäure enthalten.

Tabelle 2: Salicylgehalte ausgewählter Pflanzen und Kräuter

Pflanze	Bestandteil	Gehalt [mg/100gr]
Basilikum	Pulver	3,4
Dill	frische Blätter	6,9
Dill	Pulver	94,4
Kardamom	Pulver	7,7
Koriander	frische Blätter	0,2
Oregano	Pulver	66,0
Petersilie	frische Blätter	0,1
Pfefferminze	frische Blätter	9,4
Rosmarin	Pulver	68,0
Salbei	Blätter, getrocknet	21,7
Thymian	Blätter, getrocknet	183,0

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 Stoffwechselfvorgänge
- 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 frischen 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, um so 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 gedörrt (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 soviel 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 die Wildkräuter wieder zu Ehren gekommen, allen voran Bärlauch, Löwenzahn und Brennessel. 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, Stoffwechsellanregend, 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 stoffwechsellanregend. 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 Würzkräut 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 Nudelsonnen 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 mitgaren, 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 kreislauffördernd. In der Küche wird natürlich 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 Omelette gebacken 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 auswurffördernd, 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 Aufnehmen 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 auswurffördernd, 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.



Kräuter- Rezepte



Grasgrüne Suppe mit dreierlei Kräutern

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

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.

Neun-Kräuter-Suppe mit Wildkräutern

Zutaten für 4-6 Personen (Silke Becker, www.wilde-wiese.de)

Zutaten:

- 30 g Butter
- 40 g Dinkelvollkornmehl (Kamut-, Emmer-, Einkorn-Mehl)
- 250 g Frühjahrskräuter (Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich, Vogelmiere, Sauerampfer, Löwenzahn, Labkraut, Pimpinelle, Knoblauchsrauke, Schafgarbe, wenig Gundermann, Bärlauch, Scharbockskraut nur vor der Blüte)
- 1 Hand Blüten (Veilchen, Gänseblümchen, Nesselblüten, Löwenzahn,...)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Be Sahne
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Sch. Vollkornbaguette oder Bauernbrot

Zubereitung:

- Kleingehackte Zwiebeln in der geschmolzenen Butter glasig dünsten.
- Das Mehl darüber stäuben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren.
- Die Kräuter grob hacken und mit der Sahne in die Suppe geben, etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.
- In dieser Zeit das Brot in Würfel schneiden, eine Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben die Brotwürfel darin goldbraun rösten und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abrunden und pürieren.
- Vor dem Servieren mit gesammelten Blüten und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Info: In die 9-Kräuter-Suppe gehören als Hauptbestandteile Brennnessel, Giersch und Spitzwegerich. Sie können aber statt Giersch auch Vogelmiere nehmen, wenn Giersch nicht verfügbar ist. Breit- und Spitzwegerich haben beim Erhitzen ein leckeres Pilzaroma und lassen sich fast überall finden. Die anderen Kräuter nimmt man dann in etwas geringeren Mengen, da sie oft sehr intensive Aromen mitbringen.

Am Ende sollten es auf jeden Fall die 3x3 magischen Kräuter sein oder – wenn Sie schon viele Kräuter finden können – 4x3 Kräuter also 12.

Diese Suppe und alle Gerichte mit frischen Wildkräutern sind reich an Vitaminen und Mineralien und an dem 100-fachen an vielen sekundären Pflanzenstoffen im Vergleich zu gezüchteten Kräutern. Die Gerichte wirken sehr anregend, belebend und aktivierend den Stoffwechsel und nach dem Genuss der Suppe können sie förmlich die Haare sprießen fühlen☺.

Dipp-Dreierlei

Rezepte für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 TL Bio- Zitronenschale
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Mayonnaise (evtl. vegan)
- Salz
- 125 g Butter (Margarine)
- 2 TL Tomaten-Pesto
- 1 Dose Kichererbsen
- 5 EL Öl
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Sesamsaat, geröstet
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- **Schnelle Aioli:** 2 Knoblauchzehen durchpressen, 1 TL Bio-Zitronenschale fein abreiben. Beides mit 6 EL Mayonnaise verrühren und leicht salzen. Mit etwas Zitronenschale bestreut anrichten.
- **Tomatenbutter:** 125 g zimmerwarme Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß aufschlagen. 2 TL Tomaten-Pesto langsam unterrühren.
- **Kichererbsencreme:** 1 Dose Kichererbsen (400 g EW) abgießen, dabei 100 ml vom Sud auffangen. Erbsen, Sud und 5 EL Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen. Die Blättchen von 4 Stielen glatter Petersilie hacken. Mit 2 EL Sesamsaat kurz vor dem Anrichten locker unter die Creme mischen. Mit 1 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp: Statt Knoblauch können Sie auch sehr gut Knoblauchrauke verwenden, dann ist das Geruchsempfinden nach dem Genuss nicht so extrem 😊

Würzige Schnecken

Zutaten für ca. 20 kleine Schnecken

Zutaten:

- 1 Bund Bärlauch o. Giersch, Löwenzahn, Rauke, Schafgarbe,...
- 200 g TK-Blätterteig oder frischen
- 2-3 getrocknete Tomaten in Öl
- 100 g würzigen Hartkäse (z.B. Pecorino, Gruyère, Schweizer,...)
Salz, Pfeffer
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

- Die Blätterteigscheiben auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche antauen.
- Bärlauch putzen, waschen, trocknen und in feine Streifchen schneiden.
- Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden und das Öl auffangen.
- Den Käse raspeln, mit Bärlauch, den Tomaten, dem Öl 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 auch zu Salaten und passen auf ein Buffet zu verschiedenen Dips. Sie können auch Pizzateig statt des Blätterteigs verwenden. Dann aber gut auswellen, damit die Schnecken nicht zu groß aufgehen.

Frischkäse aus Cashewkernen

Zutaten für 1 250g-Glas (Silke Becker, www.wilde-wiese.de)

Zutaten:

100 g Cashewkerne (1 h einweichen)
40 ml Olivenöl
½ TL Senf
1 Knobi-Zehe
1 TL Dill, fein geschnitten
1 TL Schafgarbe-Blättchen, gehackt
1 TL Vogelmiere, gehackt
1-2 TL Zitronensaft
1 TL Hefeflocken
1 TL Petersilie
1 Frühlingszwiebel
½ TL Kräutersalz
70 ml Wasser

Zubereitung:

- Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Pürierstab solange zerkleinern bis ihr eine cremige Konsistenz habt.

Tipp: Wer einen Thermomix oder ähnliches hat - alles hinein damit und ca. 1 Minute auf Stufe 10 pürieren !

Sie können auch gerne andere Kräuter ergänzen z.B. Spitzwegerich, Pimpinelle, Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Giersch,...sehr lecker.

Die Konsistenz ist zu beginn recht flüssig, wird über Nacht noch fester.
Guten Appetit :-)

Kräuter-Creme-Süppchen mit Bärlauch

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

2 Schalotten,
500 g mehlig kochende Kartoffeln,
2 Bund Brunnenkresse,
2 Bund glatte Petersilie,
½ Bund Bärlauch oder Rucola
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.

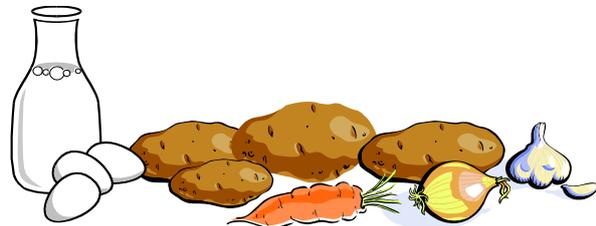
Tipp: Diese Suppe kann man sehr gut am Vortag zubereiten.
Allerdings wird sie mit Rucola etwas herber.
Die Sahne dann erst kurz vorm Servieren zugeben und die Suppe kurz erwärmen.

Gemüsepuffer mit Bärlauch-Senf-Sauce

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 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, Muskat
- 4 EL Pflanzenöl,



Für die Sauce:

- 250 g Vollmilchjoghurt,
- 4 TL fein gehackter Bärlauch, o. a. Kräuter aus Ihrem Garten
- 4 EL Dijon-Senf,
- 1 TL weißer Balsamico,
- etwas Honig
- etwas Pfeffer aus der Mühle

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 Rucola, 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

Zutaten:

- 6 Eier
- 60 g Milch
- 8 EL Gemischte Kräuter nach Belieben, evtl. 8-Kräutermischung-TK
- 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 hinein geben 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

Zutaten:

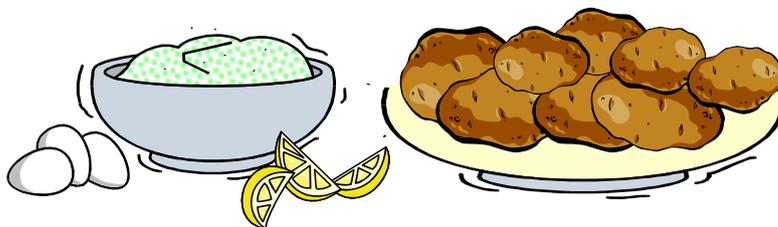
125 g Dickmilch,
75 g Saure Sahne,
30 g Kräutermischung aus Petersilie, Dill, Schnittlauch, Pimpernell,
Zitronenmelisse, Kresse, Sauerampfer. Die Kräutermischung gibt es
frisch auf dem Markt (portionsweise einfrieren) oder als Tiefkühlkräuter ("Frankfurter
Grüne Soße")
1 kl Ei hartgekocht,
Senf, Pfeffer, 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

Zutaten:

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 Streifen 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.

Kräuternudeln

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 4 Eier
- 4-6 EL Wasser
- ½ TL Jodsalz
- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 2 Handvoll frischen Kerbel oder andere Kräuter der Saison

Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken.
- Eier mit Wasser, ½ TL Jodsalz und dem Öl verquirlen.
- Alles mit einem Knethaken zu einem Teig verarbeiten.
- Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiter kneten bis er ganz glatt und seidig ist.
- Zu einer Kugel formen und in einer bedeckten Schüssel 30 Min. ruhen lassen.
- Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, Teigkugeln in zwei Hälften teilen.
- Beide Hälften so dünn wie möglich ausrollen.
- Eine Hälfte mit den Kerbelblättchen (oder anderen gehackten Kräuter) belegen und mit der zweiten Teighälfte abdecken.
- Teig weiter ausrollen, bis er die doppelte Länge hat.
- In breite Bandnudeln schneiden und ausgebreitet etwa 20 Min. trocknen lassen.
- Wasser mit Jodsalz zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest kochen.

Tipp: dazu passt Tomaten- oder Gemüsesoße und Salat oder unten stehendes Pesto.

Bärlauchpesto

Zutaten für 120 g

Zutaten:

30 g Bärlauch
15 g Pinienkerne (fein gehackt)
15 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.



Gemüse-Nudeln mit Kürbiskern-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

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 oder Schafgarbe, Pimpinelle, Löwenzahn,...
75	ml	Gemüsebrühe
1	EL	Olivenöl

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 mitgaren.
- 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.

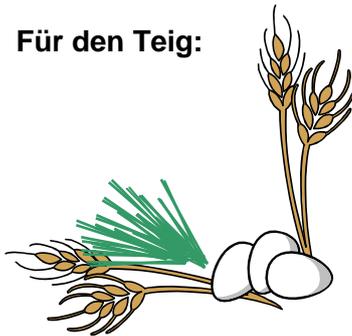
Kräuter-Kuchen mit Tomatensahne

Zutaten für 4 – 6 Personen:

Für die Springform:

etwas Pflanzenfett und
2 EL Weizenvollkornbrösel

Für den Teig:



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
150 g weißer o. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
frische o. Tiefkühlkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill,
Kerbel, aber auch Brennnessel, Löwenzahn, Wegerich,
Sauerampfer, Pimpernelle,...)

Für die Tomatensahne:

500 g Tomaten ohne Stielansätze
100 g saure Sahne
1 TL Zitronensaft oder Obstessig
1 Prise Salz,
evtl. etwas Tomatenmark
viel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl



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

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten

- 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.frische Kräuter (Gänseblümchen, Vogelmiere, Giersch,...)

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 Kräutern abschmecken.
- Paprikacreme mit einigen Kräuterblättchen garnieren und zu den Rosmarin-Kartoffeln servieren.

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

Brunnenkresse-Risotto mit Ei

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 Bd. Brunnenkresse, (ca. 450 g)
800 ml Gemüsefond
1 Stange Lauch, (ca. 180 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
4 Eier, (Kl. M), wachsw weich gekocht
100 g Frischkäse
1/2 altbackenes Brötchen
20 g Parmesan, (frisch gerieben)
1/2 Beet Gartenkresse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Brunnenkresse verlesen, Blätter von den Stielen zupfen, waschen und trocken schleudern.
- Gemüsefond aufkochen, Brunnenkresse hineingeben und 30 Sekunden sprudelnd kochen lassen.
- Kresse in ein Sieb abgießen, Fond dabei auffangen, Kresse abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
- Lauch putzen und das Weiße (100 g) klein würfeln, Knoblauch fein hacken.
- Lauch in einem weiten Topf im heißen Öl farblos dünsten.
- Knoblauch und Reis unterrühren und kurz mit braten.
- Mit Wein ablöschen und verkochen lassen.
- Mit heißem Fond auffüllen, sodass der Reis knapp bedeckt ist und offen 17-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei den restlichen Fond nach und nach unter Rühren zugeben
- Kresse mit etwas Fond und Frischkäse pürieren, Püree unter das Risotto rühren und erhitzen.
- Brötchen grob reiben, mit Parmesan und abgeschnittener Gartenkresse mischen.
- Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, Eier pellen, halbieren und mit Parmesan-Bröseln auf dem Risotto anrichten

Tipp: Sie können auch Milchreis verwenden und statt der Kresse, Bärlauch oder Rauke. Wer keinen Gemüsefond hat kann auch Gemüsebrühe verwenden.

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
60 g Mehl
40 g Speisestärke
20 g Hartweizengrieß

evtl. fertige
Gnocchi verwenden, wenn es
schnell gehen soll.

Auflauf:

250 g frischer, junger Spinat evtl. TK-Ware
50 g Bärlauch
Gemüsebrühe
20 g Butter
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
100 g gemischte Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Basilikum,
Brennnessel, Giersch, Gundermann (nur wenig)
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 kochendes Salzwasser legen, Hitze reduzieren.
- Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, noch 1 Minute ziehen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- 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-Hähnchen mit Fenchel-Sellerie-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

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

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, halbieren Sie sie und geben 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.

Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilet
200 g roher Schinkenspeck, 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.

Vorbereiten: 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

Zutaten:

- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à ca. 120 g)
- Jodsalz, Pfeffer,
- 1 TL Rohr-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.

Karamellisierter Ziegenfrischkäse auf Frühlingskräutersalat

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl,
- 2 EL Walnuss- o. Haselnussöl
- 80 ml Gemüsebrühe,
- 1 EL milder Essig (z.B. Balsamico, Feigenessig, Dattellessig,...),
- 3 EL Honig,
Salz, Pfeffer,
- 2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Brunnenkresse, Petersilie, Giersch, Kerbel,
Brennnessel, Knoblauchrauke, Gundermann, Schafgarbe, Löwenzahn,
Pimpinelle, Kapuzinerkresse, Borretsch),
- 200 g Blattsalate nach Wahl (junger Spinat, Feldsalat, Radicchio, Chicoree,...)
- 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.

Süßer Frauenmantelkuchen

Zutaten für 1 Springform

Mürbeteig

175 g Dinkelvollkornmehl
25 g Speisestärke
Prise Salz
60 g Butter
50 g Blütenhonig
4-6 EL Wasser

Belag

100 g Magerquark
2 EL Blütenhonig
50 ml Sahne
1 Ei
40 g Nüsse, gerieben
6 EL Spitzwegerichblätter, fein geschnitten
6 EL Frauenmantelblätter, geschnitten
6 EL Frauenmantelblüten, gerebelt

Zubereitung:

- Mehl, Salz, Butterflocken, Honig und Wasser schnell zu einem Mürbeteig verarbeiten.
- Teig in eine Springform legen und kühl stellen.
- Quark, Honig, Sahne, Ei und Nüsse verrühren.
- Wildkräuter zugeben und untermischen.
- Quarkmasse in die gekühlte Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 25-30 Minuten backen.

Tipp: Die Wildkräutersaison beginnt im Frühjahr und geht durch den ganzen Sommer, so dass Sie auch andere Kräuter verwenden können. Achten Sie nur darauf, dass nicht zu aromastarke Kräuter verwendet werden, es sei denn Sie lieben sehr intensiv schmeckende Kuchen. Der Kuchen schmeckt auch mit Gänseblümchenblättern und – Blüten wunderbar.

*Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + Zeit zum Kühlen
(aus Wildkräuter-Kochbuch, Tobias Dannheimer Verlag)*

Blüten-Creme

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

	verschiedene Blüten (Nachtkerze, Malve, Klee, Glockenblumen, Dost, Borretsch, Veilchen, Kapuzinerkresse,...)
250 g	Quark
250 g	Mandelmus o. Cashewmus
etwas	Sahne o. Sojasahne und Honig o. Agavendicksaft
200 g	Beeren der Saison

Zubereitung:

- Blütenblätter abzupfen und klein schneiden.
- Den Quark mit Mandelmus, der flüssigen Sahne und dem Süßmittel cremig rühren.
- Die klein geschnittenen Blütenblätter und die Beeren unterheben und mit einigen Blüten dekoriert sofort servieren.



Fruchtspieße mit Sauerampfer und Gundermann

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

	Obst der Saison (Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Banane...) Sauerampferblätter
Bei Bedarf etwas	geschmolzene Schokolade

Zubereitung:

- Obst der Saison wie Äpfel, Birnen und Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden.
- Diese abwechselnd mit Sauerampfer-, Gundermannblättern auf einen Zahnstocher spießen.
- Die Spieße nach Belieben in geschmolzene Schokolade tauchen.

Tipp: Sie können auch einen Ingwer-Zimt-Dipp aus Mandlemus, Joghurt und etwas Honig dazu reichen.

Grüner Marmor-Kuchen

Zutaten für eine Form

Zutaten:

Für den Teig:

250	g	Mehl
1	Pck.	Backpulver
125g		Zucker
2		Eier
1/8	L	Milch

Für den Belag:

1	EL	Zucker
1	Handvoll	gehacktes und gekochtes Scharbockskraut oder andere Kräuter nach Geschmack
etwas		Dinkel-Mehl

Zubereitung:

- Die Zutaten alle miteinander verrühren.
- Danach den Teig in 2 Hälften teilen.
- Der einen Hälfte eine Handvoll gehacktes und gekochtes Scharbockskraut hinzufügen, das ganze mit Mehl und einem Esslöffel Zucker verrühren.
- Den Grünen und den hellen Teig abwechselnd in eine mit Fett ausgestrichene Form füllen und etwa 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Der leichte Sommerwein

Zutaten für 1 Flasche Wein

Zutaten:

1 Flasche trockener Weißwein (Riesling oder Chardonnay)
1 Vanillestange
ein paar Tropfen Zitronensaft
3–4 Salbeiblätter
1-2 Zweige Zitronenverbene
1-2 Zweige Zitronenmelisse

Zubereitung

- Wein in eine Karaffe füllen und die Vanillestange, den Zitronensaft und die Kräuter dazu geben.
- Mehrere Wochen ziehen lassen und zwischendurch probieren.
- Ist er ausreichend würzig, kann er gut gekühlt serviert werden.

Tipp: Statt Salbei können auch frische Holunderblüten genommen werden, hier reicht es den Wein 2-3 Tage ziehen zu lassen.
Achten Sie darauf, dass die Stielenden nicht in den Wein hinein rutschen. Ein wunderbarer Holunderwein, der gut gekühlt im Sommer köstlich schmeckt.

Kräuterlikör

Zutaten für 1,2 Liter

Zutaten:

1 ½ Ta	Zucker
¼ Ta	Wasser
2-4 fest gefüllte Ta	Kräuter nach Belieben
1 L	Wodka oder Doppelkorn

Zubereitung:

- Den Zucker und das Wasser vermischen und aufkochen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, abkühlen lassen.
- Die Kräuter in ein größeres Glas oder Flasche geben, den lauwarmen Sirup darüber gießen (Frische Kräuter evtl. mit einem Mixer zerkleinern).
- Dann ca. 1 L Wodka drüber gießen.
- Mindestens 6 Wochen kühl und dunkel stellen, ab und zu mal schütteln.
- Nach der Lagerzeit durch filtern, in Flaschen füllen und noch einige Wochen ruhen lassen.

Tipp: Geeignete Kräuter sind (eigentlich alles was sie im Garten haben und gerne mögen): Baldrian, Basilikum, Bärwurzwurzel, Duftgeranien, Edelraute, Engelwurz, Enzianwurzel, Estragon, Eukalyptus, Gletscherraute, Gundermann, Jiaogulan, Johanniskraut, Kardamomblätter (Kapseln), Lavendel, Lemonsop, Liebstöckel(wurzel), Lorbeer, Majoran, Mariengras, Mädesüß, Meisterwurz, Melisse, Minzen, Nelkenwurz, Oregano, Quendel, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblume, Tagetes, Tulsi, Thymian, Ysop, Zitronenblätter, Zitronenverbene,

Speziell für Kräuterbitter:

Andorn, Beifuß, Eberraute, Engelwurz, Estafiate (Artemisia ludoviciana), Schwarze Edelraute, Hopfenzapfen, Kalmus, Meisterwurz, Ysop, Weinraute,

Gewürze: Fast alle Gewürze sind verwendbar.

Sehr lecker Ingwer, Kardamom, Koriander, rote Pfefferbeeren, Tonka-Bohne, Vanille, Zimt.

Ernährungsberatung

Evelyn Braunsch
Dipl. Oec. troph., Heilpraktikerin

Mensch in Balance
mensch-balance@web.de
www.mensch-balance.de



Bild-Quellen: (Private Bilder bzw. Pixabay - kostenlose Bilder)