

Projekt: (Wild)Kräuterküche

Diese Rezepte wurden an den drei Projekttagen ausprobiert:

Erfrischende Getränke:

Lavendeleistee

Lavendeltee als Grundlage für Lavendeleistee:

5 Stängel blühenden Lavendel mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen und abkühlen lassen

Lavendel-Eistee:

Eis ins Glas geben

Dazu kommt:

1 TL Grenadine Sirup

1 TL Zitronensaft

½ Glas Lavendeltee

Mit Mineralwasser auffüllen

Giersch Limonade:

1 Kräuterstrauß aus: 10 Blättern Giersch, 1 Ranke Gundermann, 1 Stängel Zitronenmelisse

1 Liter Apfelsaft; 1/2 Flasche Mineralwasser; Saft einer Zitrone

Kräuterstrauß in den Saft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach mindestens drei Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

Waldmeisterbowle, alkoholfrei

1 Flasche Apfelsaft

1 Flasche Mineralwasser prickelnd

1 Bund frischer Waldmeister

1 Zitrone

2 EL Zucker

Den Apfelsaft in großes Gefäß füllen, Zucker begeben und verrühren.

Die Waldmeisterblätter von den Stielen entfernen und für etwa eine Stunde ins Gefrierfach legen. Dann den Waldmeister aus dem Gefrierfach nehmen und in die Bowle geben. Die Zitrone auspressen und den Saft unterrühren und dann mit kaltem Mineralwasser auffüllen.

Kleine Gerichte mit Wildkräutern und Blüten:

Wildblumenbutter

1 Handvoll Blüten kleinschneiden (Malve, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Dost)

1 Knoblauchzehe kleinschneiden

1 Becher Sahne

in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln, bis die Sahne fest wird.

Dann weiter schütteln, bis sich die Sahne in Buttermilch und Butter trennt.

Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Butter in eine Schüssel geben, Kräuter, Knoblauch und etwas Salz dazu geben und kräftig durchrühren.

Bis zum Gebrauch kaltstellen.

Frischkäsebällchen mit Blüten

Vom Frischkäse mit zwei Kaffeelöffeln kleine Nocken abstechen und in klein geschnittenen Blütenblättern wälzen

Gut geeignet sind dafür:

Nachtkerzenblüten

Malvenblüten

Kapuzinerkresse-Blüten

Taglilienblüten

Ringelblumenblüten

Kräuter-Käse-Gebäck

Teig: 150g Emmentaler

100g Butter

4EL Milch

1 Prise Salz

180 g Weizenmehl Type 1050

½ TL Backpulver

Alles verkneten und bei Bedarf eine Stunde kaltstellen

Dazu reichlich verschiedene Kräuter aus dem Garten ganz fein schneiden und einkneten. z.B. Rosmarin, Salbei, Bohnenkraut, Dost, Ringelblumenblüten, Zitronenmelisse, Thymian.

Teig zu Rollen formen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Abstand auf den Backblechen verteilen und bei 200 °C ca. 10 min backen.

Sauerampfersuppe

8 Handvoll Sauerampfer

2 EL Butter

3-4 kleine Zwiebeln

4 El Mehl
1 l Gemüsebrühe
400 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Dem Ampfer waschen, grobe Stängel entfernen und grob kleinschneiden. Im Butter Zwiebel Gemisch zusammenfallen lassen. Das Mehl zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 300 ml Sahne zugeben und 15 min köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Restliche Sahne unter die Suppe rühren und sofort servieren.

Kräuterwaffeln

400 g Butter
8 Eier
600 g Mehl
4 TL Backpulver
250 ml Mineralwasser
Dazu reichlich kleingeschnittene Kräuter z. B.:
Zwiebel
Rukola
Fenchelgrün
Zitronenmelisse
Pimpinelle
Estragon
Dost
Salz
Pfeffer

Zunächst Butter schaumig schlagen, Eier trennen. Die Eigelbe zur Butter geben und gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Mineralwasser unter die Butter-Eier-Mischung rühren.

Kräuter kleinschneiden und feinhacken und zum Teig hinzufügen. Zuletzt den steifen Eischnee vorsichtig unter den Teig ziehen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kräuterquark

1 Becher Quark 100 g mit 1 Becher Sauerrahm cremig rühren.
2-3 EL Schnittlauch und 2-3 EL Petersilie 2 Frühlingszwiebeln sehr klein schneiden
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit frischen Kräutern

Salat und Wildkräuter (Nachtkerzenblüten und Blätter, Rotkleeblüten und Blätter, junge Spitzwegerichblätter, Blütenblätter der Ringelblume) putzen und dreimal waschen, ½ Bund Frühlingszwiebel kleinschneiden und dazugeben. Salatdressing (Salz, Zucker, Essig, Öl) darüber geben und alles vermischen.

Schokoblätter mit Minze (Schokofondue)

200 g Sahne werden mit 200 g Schokolade erhitzt, bis die Schokolade geschmolzen ist. (Rühren nicht vergessen).

Die Minze-Blättchen werden, ebenso wie kleingeschnittene Obststückchen in die Schokomasse getaucht.

Kräutergeschmack konservieren:

Wilder Möhren Essig

Eine Handvoll Wilde Möhren-Blüten in ein sauberes Glas geben, mit 200 ml Essig auffüllen und 6 Wochen stehen lassen.

Die Möhrenblüten anschließend nicht wegwerfen, sondern als Salatzutat verwenden.

Mediterranes Kräutersalz

100g Meersalz natur fein

5 Salbeiblätter

1 Zweig Thymian

1 Zweig Zitronenthymian

1 Zweig Rosmarin

Einige Blätter Basilikum

Schwarzer Pfeffer

1 TL Paprika

1 kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Zubereitung:

Grüne Kräuter von den Stielen rebbeln und mit der Hälfte des Salzes fein mörsern. Die restlichen Zutaten kleinschneiden und mit dem Rest des Salzes fein mörsern. Alles gut vermischen und in saubere Marmeladengläser abfüllen. Kühl und dunkel lagern. Es passt gut zu Fisch, Fleisch, Gemüse und Grillbrot.

Minze Zucker

100 g Zucker

Etwa 50 g Minze

Der Zucker wird portionsweise (3 Portionen) mit jeweils einem Teil der, von den Stängeln gezupften, Minze-Blättern gemörsert und auf Backpapier zum Trocknen ausgebreitet. Nach dem Trocknen auf Backpapier werden die groben Klümpchen nochmals mit dem Pistill zerkleinert und alles in Marmeladengläser abgefüllt.