

einfach gut leben

Das Kräuter- Kulinarium

Meine Kräuter – meine Lieblingsrezepte

Maiga Werner



Dort-Hagenhausen-Verlag

Die jungen Wilden vor unserer Haustür



Tulpenblüten kann man ebenfalls essen – natürlich nur, wenn sie unbehandelt sind, also aus dem eigenen Garten ... Sie schmecken süßlich und alle Sorten eignen sich. Aber Vorsicht vor anderen Frühlingsblumen – bitte nur Tulpenblüten essen, nicht die Zwiebeln!

Im zeitigen Frühjahr drängt eine Fülle von Lebenskraft ans Licht, um uns Winterkälte und Bewegungsmangel auszutreiben. Einseitige oder üppige Ernährung lassen uns nach frischem Leben lechzen, und da kommen uns die einfachen Wildkräuter zur schmackhaften Hilfe, die sich traditionell in der Neun-Kräuter-Suppe oder Gründonnerstagssuppe finden.

So begegnen uns jetzt Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer und Wiesenkerbel, die genau wissen, wie man die ersten Sonnenstrahlen, die kühle Frühlingsluft, das Schmelzwasser und die Erdelemente in sich vereint. Auf den Beeten und im Rasen gehen aber auch immer wieder Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Pimpinelle, Sauerampfer, Schafgarbe, Veilchen, Vogelmieze und Wegeriche auf und in Mauer und Gesteinsritzen findet man das Felsenblümchen. Je nachdem, ob der Mensch, der Boden oder das Ökosystem diese Kräuter vielleicht brauchen. Diese in Kräutern gesammelten Kräfte können wir uns jederzeit kulinarisch einverleiben, so wie die Jahreszeit sie in ihrem Rhythmus hervorbringt.

Auf dem Balkon oder im Gartenbeet und Gewächshaus lohnt es sich, im späten Sommer schon Feldsalat, Felsenblümchen und Lauchellerkraut zu säen oder diverse Wildkräuter gedeihen zu lassen, um im Frühjahr Freude daran zu haben.



Wildkräuterpesto



ERGIBT
CA. 5 GLÄSER À
CA. 100 ML

80 g Mandeln oder
Walnüsse
15 g Löwenzahn –
bitter, herb
10 g Pimpinelle –
nussig
20 g Bärlauch, Knob-
lauchsrauke oder
Schnittknoblauch –
knoblauch
20 g Brennnessel –
saftig-süß
20 g Spitzwegerich
oder Taubnessel –
champignon

- Die Gläser kochend heiß ausspülen und vollständig trocknen lassen.
- Mandeln oder Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne kurz rösten und erkalten lassen.
- Kräuter grob klein schneiden, dann mit dem Öl und dem Salz in einem Mixer oder Blender zerkleinern.
- Die Nüsse hinzufügen, pürieren und abschmecken. In die vorbereiteten Gläser füllen, mit etwas Öl bedecken und fest verschließen.
- 2 Blättchen oder vor allem die Blüten der Gundelrebe würzen dieses Pesto auf eine ganz besondere Art!

20 g Postelein, Vogel-
miere oder Melde –
salatig, erbsig fein
20 g Sauerampfer –
sauer
30 g Giersch – möh-
rig süß
15 g Beinwell oder
Borretsch – gurkig
10 g Felsenblüm-
chen oder Pfeffer-
kraut – süß-scharf
zum Abrunden!
400 ml Raps- oder
Olivenöl
6 g Ursalz, Himalaya-
salz oder Meersalz
etwas Pfeffer zum
Abschmecken



Pampelmuse-Mitzi-Limonade mit Zitronenverbene

Für den Sirup

2 Zitronen
2 Limetten
1 Grapefruit
1 Orange
5 Stängel Minze
3 Holunderblütendolden
1 l Wasser
1 kg Zucker

■ Für den Sirup alle Zitrusfrüchte, Holunderblütendolden und Minze waschen und in kleine Stücke schneiden. Leicht stampfen, über Nacht in ein Topf legen und mit 1 l Wasser übergießen.

■ Am nächsten Tag durch ein grobes Sieb filtern und den Zucker hinzufügen. Zu Sirup einkochen. Noch heiß in gesäuberte Flaschen füllen und erkalten lassen.

■ Für die Limonade die Scheiben der Zitrusfrüchte in eine Karaffe legen. Die Zitronenverbeneblätter abzupfen und dazugeben und Eiswürfel in die Karaffe füllen.

■ Ein Teil Pampelmuse-Mitzi-Sirup und sieben Teile Mineralwasser darübergießen und kräftig umrühren

■ Mit Kapuzinerkresseblüten dekoriert servieren.

Für 1 l Limonade

Eiswürfel
5 Limettenscheiben
5 Orangenscheiben
5 Grapefruitscheiben
1 Bund Zitronenverbene
1 l stilles Mineralwasser

**Ein Rezept von
Marta Meli-
Czeburko**

Limonen-/Schokominz-Mojito

FÜR 1 GLAS

4 cl Limettensaft
2 TL Rohrzucker
6 cl weißer Rum
3–4 Stängel Limonen- oder Schokominze
Crushed Ice
Soda

■ Als erstes den Zucker mit dem Limettensaft in ein Longdrinkglas geben und verrühren.

■ Dann die Minze hinzugeben und leicht andrücken, sodass die ätherischen Öle der Minze freigegeben werden.

■ Das Glas mit Crushed Ice auffüllen. Alternativ kann man auch Eiswürfel nehmen. Dann den Rum hinzugeben und mit einem Barlöffel kräftig umrühren, damit sich die Zutaten gut vermischen.

■ Vor dem Servieren das Glas mit Sodawasser auffüllen und mit einer Scheibe Limette am Glasrand garnieren.

**Ein Rezept von
Marta Meli-
Czeburko**



Rucola – wiederbelebtes Lieblingskraut: Schmalblättrige Doppelsame und Gartensenfrouke

*(Diplotaxis tenuifolia/muralis oder
Rucola selvatica) und (Eruca sativa
oder cultiva)*



Wie Basilikum und Bärlauch ist ja auch Rucola immer noch der Renner unter den populären Kräutern. So baue ich vor allem für meinen Liebsten sowohl die einjährige Gartensenfrouke (*Eruca sativa* oder *cultiva*) als auch die heutzutage überall erhältliche und mehrjährige Schmalblättrige Doppelsame (*Diplotaxis tenuifolia/muralis* oder *Rucola selvatica*) an. Und wie sollte es anders sein, die Römer hatten längst ihr Augenmerk auf dieses kräftige Kohlgewächs gelegt. Ohnehin brauchen wir nur immer wieder in die Antike zu schauen, um uns klar zu werden, dass wir eine ziemlich reduzierte Vorstellung von Essen und Landwirtschaft haben. Natürlich hatten auch die Römer oder Griechen viel aus der arabischen Welt oder von noch weiter her und sie haben sogar beliebte Kräuter angeblich ganz ausgerottet, sodass wir heute nicht mehr in den Genuss kommen. Ich bewundere aber ihre Freude an der Vielfalt und den Ehrgeiz, Neues zu erkunden. In meinen Seminaren erlebe ich oft die Ablehnung des Fremden oder Unbekannten. Kräuter scheinen auch immer etwas Erschreckendes oder Gefährliches zu haben, und ich hoffe doch, dass ich mit meinen kleinen Kräuterepisoden einen leichteren Zugang in das schmackhafte Reich der Kräuter geben kann.

TIPP

Möchte man viel einjährigen Rucola ernten, so empfiehlt sich ein Anbau etwa in einem monatlichen Rhythmus, sodass man immer frische, zarte Blätter speisen kann. Mit Dill, Koriander und Spinat lohnt sich eine solche Anbaufolge ebenfalls. Und ruhig mal ein paar Pflanzen stehen lassen, wenn sie schießen, denn die Blüten sind unglaublich lecker!



Rezeptregister

Aroniastreusel mit Salbei und Spanischem Thymian 92

Bärenklauküchlein 49

Bärlauch-Windbeutel 13

Basic: Bärlauch-Pesto 12

Basic: Kapern selbst machen 120

Basic: Milchsauer einlegen 26

Basic: Sirup 116

Biskuitrolle mit Erdbeeren und Erdbeermünze 104

Brunnenkressesüppchen 169

Citrus Tarte nach Marguerite 112

Cream-Tea 129

Damwild-Kräuter-Frikadellen 24

Dinkel-Dolden-Bratling 58

Doldensüppchen mit Möhren 53

Engelwurz-Fruchtauflauf 57

Engelwurz-Fruchtaufstrich 57

Erdbeer-Lavendel-Bowle mit Aztekischem Süßkraut 92

Estragon-Eier 76

Focaccia mit Olivenkraut oder Currykraut 149

Fronhofener Kräuter-Kartoffel-Salat 121

Fünf-Dolden-Dip 62

Gefüllte Zucchini mit Boragefüllung 125

Gegrillter Wolfsbarsch – Loup de mer 135

Gierschquiche 51

Guter-Heinrich-Ravioli 73

Heißer Tee für kalte Tage 105

Kabeljau, Tomaten-Schnick-Schnack und Maiskräuterkrapfen 30

Kakao-Kaffee-Likör mit Muskatgarbe 118

Kartoffelplätzchen mit Nadelkerbel 64

Kartoffelpuffer 86

Käsekuchen mit kandiertem Engelwurz 56

Kirsch-Basilikum-Aufstrich 84

Kirscheis 82

Kirschkuchen mit Muskatgarbe 117

Komm morgen wieder 79

Koriander-Polenta-Schnitte 141

Kräutersmoothie mit Kefir 55

Lammhaxe auf Kürbis-Honig-Risotto mit Zitronenverbänenjus 156

Limonen-/Schokominz-Mojito 106

Maigas Gefährten-Mischung 42

Maigas Korianderbrot 61

Maigas Kürbiskuchen 163

Maigas Taboulé mit Hirse 85

Maronen-Damwild-Törtchen 95

Meldecremesüppchen 71

Möhren-Giersch-Kuchen 166

Möhren-Kerbel-Kuchen 166

Naturkräutergarten-Dressing für Wildkräutersalat 32

Olivenkraut-Brötchen 159

Olivenmuffins 158

Pampelmuse-Mitzi-Limonade mit Zitronenverbene 106

Panna Cotta mit Spanischem Thymian, rosa Johannisbeeren und rosa Pfeffer 99

Parasolpilz mit Petersilie 67

Petersilien-Möhren-Brottaufstrich 136

Petersiliennudeln 67

Pfannen-Apfelkuchen mit karamellisierten Cashewkernen und Spanischem Thymian 100

Pfefferkrautpesto 144

Quittencrumble 152

Quittenkraft 150

Rés 6 x 6 Bratlinge 75

Rés Energieplätzchen 14

Rés Kalter Hund mit Schokominze 108

Rés Maronenkuchen 97

Rhabarberstreuselkuchen mit Süßdolden
69

Rinderkotelett an Aprikosen-Zitronen-
verbene-Konfitüre und Kräutersud-
Kartoffeln 154

Roseneis 44

Rosen-Holunderblüten-Likör 47

Rosensahnetorte 47

Rosmarin-Brownie 89

Saftige Maishähnchenbrust mit
Schildampferbutter gefüllt 29

Sauerampfer-Bohnen-Salat 27

Schildampferpesto 28

Schweinefilet am Stück im Kräuter-
Speckmantel 61

Sirup von der Süßdolden 68

Spitzwegerich-Kichererbsen-Taler 18

Sushi mit Japanischem Wasserpfeffer 139

Sushi mit Shiso 134

Tomaten-Kräuter-Cremesuppe mit
Wiesenbocksbart und Zitronenverbe-
nenaroma 35

Variante der Neun-Kräuter-Suppe 17

Verzuckerte Veilchen 41

Vogelmiere-Rote-Bete-Salat 165

Waldmeistersirup 42

Wildkräuterpesto 22

Wildkräutertortilla 112

Ysop-Linsen-Salat 151

Ziegenkäsetaler karamellisiert im Kräuter-
salatbeet mit Croutons 39

Zitronenkuchen 110

weitere Rezepte unter:
www.krauterkulinarium.de



Bildnachweis

Fotolia
S. 127

Roman Knichel
S. 179

Marta Meli-Czebruko
S. 67 unten, 105, 118

Christine Paxmann
U1, S. 8 klein mitte, klein rechts, 9, 10 links, 13, 23, 25, 78, 80 klein rechts, 83, 93, 95, 130 groß, 162, 167

Marliese Pfeil
S. 7

Marguerit Pollard
S. 61 oben, 80 groß, 101, 113, 149

Mehrdad Sade
S. 80 klein links

Katharina Schnabl
S. 176 mitte links

Sebastian Schuff
S. 61 unten, 176 mitte rechts

Stockfood
S. 5 links, 29, 145, 157

Alexander Taube
S. 22 oben links, oben rechts, 102 links, 103, 114 rechts, 146 oben, 147, 164 oben, 170 unten

Maja Twesten
U4 mitte, S. 16, 19, 27, 49, 51, 57, 59, 64, 75, 77, 87, 97, 109, 125, 130 klein links, 134, 141, 151, 165, 169

Timo Volz
S. 176 oben links

Brigitte Werner
S. 110

Maiga Werner
U4 links, rechts, S. 4 beide, 5 rechts, 6, 8 groß, klein links, 10 rechts, 11, 12, 15, 18, 20 beide, 21, 22 alle unten, 22 oben mitte, 24, 26, 28, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44 alle, 45, 46, 48, 50, 52, 53, 54 beide, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 66 beide, 67 oben, 68, 69, 70 beide, 71, 72, 73, 74, 76, 82, 84, 85, 86, 88 beide, 89, 90, 91, 94 beide, 96 beide, 98 beide, 99, 102 rechts, 107, 111 beide, 114 links, 116, 117, 120, 121, 122 beide, 123 beide, 124 beide, 126 alle, 128, 130 klein rechts, 131, 132, 133, 135, 137, 138, 139, 140 beide, 142, 143, 144, 146 unten, 148, 150 beide, 152, 153, 155, 158 beide, 159, 160 alle, 161, 162, 163, 164 unten, 166, 168 beide, 170 oben, 171, 172, 173, 174, 176 beide unten, oben rechts, 181, 182

ISBN 978-3-86362-023-3

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2014 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2014

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.