

Praxis für Naturheilkunde und psychologische Beratung
Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin
Eichenweg 4, 97950 Gerchsheim, Tel. 09344-928880 – Fax 09344- 928881
www.graefin-wolffskeel.de – email: praxis@graefin-wolffskeel.de

Angelika Gräfin Wolffskeel, Eichenweg 4, 97950 Gerchsheim

Kochen mit Kräutern
01.03.2023
Kamingespräche

Kräuterbutter

Grundrezept:

100 g Bio Sauerrahmbutter
1 – 2 Esslöffel fein gewiegte Kräuter
(nach Geschmack und nach Saison, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Estragon,
Zitronenmelisse, Basilikum, Kerbel, Thymian usw.)
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer nach belieben

Vielseitig verwendbar!

Zu magerem Fleisch und Fischspeisen, Grillgerichte, Pasta, als Brotaufstrich, für Sandwiches und belegte Brötchen

Butter in eine Schüssel geben
Auf Zimmertemperatur weich werden lassen

Die gartenfrischen Kräuter sehr gut waschen und trocken tupfen, es sollte auf keinen Fall mehr eine Flüssigkeit an den Kräutern hängen. (Verschlechtert den Geschmack und die Haltbarkeit der Kräuterbutter wird reduziert).

Kräuter mit einem Messer oder Wiegemesser auf einem Brett fein schneiden oder hacken. Feste Stiele werden nicht mit verarbeitet, sondern nur die Blätter.

Falls eine Zwiebel mit hinein verarbeitet werden sollte, dann sollte diese auf einer Reibe gerieben werden - kleine Menge –

Nun alles in die weiche Butter einarbeiten und abschmecken.

Entweder eine Rolle auf einem Pergamentpapier formen und in den Kühlschrank legen, dann wenn sie fest ist, können Rollen abgeschnitten werden.

Oder: in ein Glas geben – offen im Kühlschrank fest werden lassen – dann erst den Deckel aufschrauben.

In dieser Art können natürlich weitere Varianten einer Butter hergestellt werden.
z.B. mit Paprika, mit Lachs, mit Senf, mit Nüssen, mit Zitronen, mit Tomatenmark usw.

Kräuterrahmsüppchen

Grundrezept

200 - 250 g Kräuter
z.B. Petersilie (Krause und Feinblatt) Kerbel, Thymian, junge Brennessel,
junger Spinat, Basilikum, Zitronenmelisse, Estragon, Rosmarin, Sauerampfer
usw.
2 Esslöffel Ghee oder Butter oder Öl
4 6 Esslöffel Dinkelmehl (630)
1/2 Liter Gemüsebrühe
1/8 Liter Sahne
Salz
Evtl. etwas Currymasala oder Gewürze Ihrer Wahl

Kräuter verlesen, waschen, trocken tupfen (mit Küchentuch oder Zewa) von groben Stielen befreien.

Nun kommt meine ganz persönliche Variante

2 Esslöffel Ghee oder Butter oder Öl nach Wahl im Topf erhitzen,
nun die vorbereiteten Kräuter hineingeben und mit dem Kochlöffel hin und her wälzen, damit
die ätherischen Öle sich erschließen können.

Mit ca. 4 Esslöffel Dinkelmehl (630) bestäuben und wiederum etwas hin und her bewegen,
damit das Mehl sich mit den Kräutern verbinden kann, es sollten auch kleine Bläschen
entstehen vom Mehl. Ev. noch etwas Ghee oder Butter oder Öl zugeben.

Mit ca. ½ Liter Gemüsebrühe aufgießen. Hierzu verwende ich eine schon vorbereitete Bio
Gemüsebrühe, (z.B. Alnatura, o.ä.). Dazu den Topf von der Flamme nehmen.

Nun alles gut durchköcheln lassen.

Mit dem Mixer oder Pürierstab nun die Kräuter fein mixen. Die Suppe nimmt nun gut die
Farbe der Kräuter an.

Am Ende mit ca. 1/8 Liter Sahne verfeinern und ev. noch einmal aufmixen
(Sahne sollte nicht solange mitkochen, sonst trennt sie sich vom Fett der Sahne).

Frische Kräuter vor dem Servieren der Suppe zum Verfeinern aufstreuen oder auch einen
Kräuterzweig auf die Suppe oder den Tellerrand legen.

Das Auge isst mit.

Für die Erwachsenen:

Gerne mit 1/8 Liter Wein die Gemüsebrühe aufpeppen, z.B. Scheurebe oder Silvaner.

Dazu schmeckt auch hervorragend in der Pfanne geröstetes Brot oder Brötchen
(Resteverwertung)

Ev. kann auch etwas geriebener Käse vor dem Servieren auf die Suppe gestreut werden.

Kräutersalat

Wildkräuter sind einfach genial und eine tolle Bereicherung für unseren Speiseplan. Denn: Wildkräuter sind kostenlos und wachsen anders als einjährige Gemüsepflanzen ohne Pflegeaufwand scheinbar von allein.

Wildkräuter sind extrem vitalstoffreich, d. h. sie enthalten oft viel mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als die meisten hochgezüchteten Obst- und Gemüsesorten. Wildkräuter enthalten noch Bitterstoffe. Bei vielen Gemüsesorten wie Chicorée, Gurke, Möhre und Spargel wurden die Bitterstoffe gezielt herausgezüchtet. Das ist bedenklich, denn Bitterstoffe scheinen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit zu haben. Und im Notfall kann das Wissen um Wildkräuter für gesundes & leckeres Essen sorgen.

Achtung: Wildkräuter sind empfindlich
Deswegen kurz vor der Zubereitung ernten.

Für Blüten gilt generell: Nicht waschen! Sonst sehen sie nicht mehr hübsch aus. Auf kleine Tierchen solltet ihr die Blüten aber trotzdem untersuchen – zumindest wenn ihr keine wilde Fleischbeilage essen wollt.

Salat mit (Wild-) Kräutern und essbaren Blüten

Ca. 100 g einer bunten Mischung verschiedene Wildkräuterblätter oder Gartenkräuter

4 Radieschen

1 kleine oder ½ große Salatgurke

1 Bund Schnittlauch, weitere Kräuter wie 2 Zweige Kerbel, 2 Zweige Minze, 2 Zweige Zitronenmelisse, 2 Zweige Dill, 2 Zweige Basilikum, 2 Zweige Thymian usw. je nach Wahl und Vorrat aus dem Garten.

Dressing

4 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig oder Himbeer Essig

Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 TL Honig optional

Deko:

essbare Blüten z. B. Gänseblümchen, Gundermann, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Ringelblume, Veilchen

Zubereitung

Den Salat gründlich waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Ggf. die Wildkräuterblätter aussortieren und auch klein zupfen.

Die Radieschen und die Gurke waschen. Die Gurke und die Radieschen mit Schale in dünne (Halb-)Scheiben schneiden. Zum Salat geben.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kresse abschneiden. Die weiteren Kräuter (wie beispielsweise Kerbel, Minze, Dill) von ihrer Stielen zupfen und große Blätter klein schneiden. Alle Kräuter zum Salat geben.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl und den Balsamico-Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Senf gründlich verrühren. Wer es sehr süß mag, kann noch 1 TL Honig ergänzen.

Das Dressing unter den Salat mischen. Den Salat auf kleinen Tellern verteilen und mit den essbaren Blüten dekorieren.

Kräuterlimonade

Rezept für Kräuterlimonade auf Basis von Apfelsaft mit Minze, Zitronenmelisse, Rosmarin und Basilikum.

Zutaten

1 großen Bund Kräuter (Zitronenmelisse, Minze, Basilikum, Rosmarin)
1 Stück reife Zitrone
1 Liter Apfelsaft

Anleitungen

Den Apfelsaft und den Saft einer Zitrone in einem größeren Kochtopf mischen. Kräuter abspülen und abschütteln. Sollten unschöne Blätter dabei sein, diese entfernen. Dann mit den Stielen verdrehen, dass die Kräuter etwas gequetscht werden. Dann zum Apfelsaft in den Topf geben.

Die Mischung aufkochen lassen, den Herd ausschalten und den Topf zugedeckt für 30 Minuten stehen lassen. Danach die Kräuter über dem Saft ausdrücken und wegschmeißen.

Wenn ihr kleine Blätter im Saft habt, könnt ihr diesen einfach durch ein feines Sieb abseihen. Den Saft am besten für ein paar Tage im Kühlschrank in einer Flasche gut durchziehen lassen. An heißen Tagen mit ausreichend Wasser aufspritzen und die kühle Erfrischung genießen.