**Pfefferminze**

**Heilwirkung**: Die Blätter werden bei Gallenbeschwerden und „verdorbenem Magen“ eingesetzt.

**Verwendung in der Küche:** als Gewürz

**Spaghetti mit leichtem Joghurt-Minze-Pesto**

**Zutaten:**

15g Cashewkerne

50g Spaghetti

Salz

Minze

5 EL fettarmes Joghurt

1TL Olivenöl

Zitronensaft

Pfeffer

5g geriebener Parmesan

**Spaghetti mit leichtem Joghurt-Minze-Pesto**

**Zubereitung:**

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln in kochendem Salzwasser zubereiten. Minze waschen und die Blättchen von den Stielen abzupfen. Joghurt, 1EL Wasser, Öl, Cashewkerne und Minzblättchen pürieren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Pesto vermengen, geriebenen Parmesan darüber geben.

**Gänseblümchen**

**Heilwirkung:** Blätter als Heilmittel bei Hauterkrankungen, als entwässerndes Kraut, in der Volksmedizin sehr vielfältig verwendet.

**Verwendung in der Küche:** Blüten, Knospen und Blätter können für Salate und andere Speisen verwendet werden.

**Gänseblümchensuppe**

**Zutaten:**

2 Handvoll Gänseblümchen

1 EL Sonnenblumenöl

1 Liter Hühnerbrühe

1 Scheibe Roggenbrot

1 EL Sonnenblumenöl

Gänseblümchen zum Garnieren

**Gänseblümchensuppe**

**Zubereitung:**

Gänseblümchen grob hacken. Öl erhitzen, Gänseblümchen kurz darin andünsten. Brühe dazu gießen und aufkochen. Brot in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Brotwürfel darin bräunen. Suppe in Suppentassen füllen und mit Brotwürfeln und Gänseblümchen bestreut servieren.

**Basilikum**

**Heilwirkung:** Ein Tee der Blätter wirkt verdauungsfördernd.

**Achtung!** In der Schwangerschaft sollte man Basilikum nicht in größeren Mengen verwenden.



**Verwendung in der Küche:** Blätter als Gewürz

**Kalte Basilikumsuppe**

800 ml Buttermilch, 1 Bund-Basilikum

1/4 Chilischote, Salz

200g Camembert

**Kräuterbrösel:**

200g Dinkelbrot, würfelig geschnitten,

je ein Bund Basilikum und Petersilie,

Salz, Pfeffer, - alles zusammen fein mixen.

**Kalte Basilikumsuppe**

**Zubereitung:**

Für die kalte Buttermilch-Basilikum-Suppe die Buttermilch mit Basilikum, Essig und der grob gehackten, entkernten Chilischote mixen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Buttermilch-Basilikum-Suppe in kalten Suppentellern anrichten, die im Backrohr erwärmten, leicht geschmolzenen Camembertstücke hineinsetzen und alles mit Kräuterbröseln bestreuen. Mit Basilikumblättern garnieren.

**Rosmarin**

**Heilwirkung:** Blätter gegen Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit.

**Verwendung in der Küche**: Blätter als Gewürz

**Italienischer Burger**

500 g mageres Rinderfaschiertes

Eine rote Zwiebel

2 EL Petersilie

1 EL Thymian

1 EL Rosmarin

4 Stk. Ciabatta

70 g Rucola

4 EL Mayonnaise 25% Fett

2 EL frisches Basilikum

10 Stk. Schwarze Oliven

**Italienischer Burger**

**Zubereitung:**

Für den Burger die Kräuter zerhacken und in einer großen Schüssel mit dem Fleisch vermischen. In vier Knödel aufteilen und mit der Hand flachdrücken.

Die Burger von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit die Mayonaise mit den gehackten Oliven und dem Basilikum vermischen und mit Pfeffer würzen.

Die Burger in gerösteten Ciabatta mit einem Löffel italienischer Mayonnaise und Rucola garniert servieren.

Dazu passt grüner Salat.

**Bärlauch**

**Heilwirkung:** zusammenziehend, anregend, antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend,

**Verwendung in der Küche:** die Blätter für Brotaufstrich, als Pesto, als Bereicherung von Salaten



**Bärlauchpesto**

**Zutaten:**

200 g. Bärlauch

5 Stück Knoblauchzehen

150 ml Olivenöl

50 g. geriebenen Parmesan

30 g. Pinienkerne

Salz

**Bärlauchpesto**

**Zubereitung:**

Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Knoblauch schälen und grob hacken. Pinienkerne und Knoblauch mit dem Bärlauch in einen Mixer geben und zerkleinern. Dann Salz, Parmesan und Olivenöl zugeben und weiterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

**Rhabarber**

**Heilwirkung:** Die Wurzel wirkt entwässernd und verdauungsfördernd.

**Verwendung in der Küche:** Die Stiele werden vor allem für Kompott und Kuchen verwendet.

**Rhabarber-Chutney**

**Zutaten:**

1 kg Rhabarber

2 Schalottenzwiebel, Ingwerwurzel, 1 Chillischote,

100g Rosinen, 100g getrocknete Marillen,

1 unbehandelte Limette und 1 unbehandelte Orange,

3 El Honig, 350g Zucker,

½ TL Curry, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner,

etwas Zimtpulver

200 ml Apfelessig, Salz, etwas Alkohol (hochprozentig)

**Rhabarber-Chutney**

**Zubereitung:**

Die Rhabarberstangen schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfelig schneiden.

Von der Orange und der Limette etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Chilischote in sehr feine Ringe schneiden. Getrocknete Marillen kleinwürfelig oder in Stifte schneiden.

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach aufkochen und bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Chutney eine dickliche Konsistenz angenommen hat. Währenddessen immer wieder umrühren. Das Chutney ist fertig, wenn Sie den Kochlöffelstiel über den Topfboden ziehen und eine Spur sichtbar bleibt.

Das Rhabarber-Chutney noch heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, einige Tropfen Alkohol darüberträufeln, anzünden und fest verschließen. Mit dem Deckel nach unten auf ein Geschirrtuch stellen und auskühlen lassen.

**Melisse**

**Heilwirkung:** Die Blätter werden als Tee bei Einschlafstörungen und nervösen Magen-Darm-Beschwerden verwendet, aber auch zur Appetitanregung. Virusstatische Wirkung bei Fieberblasen.

**Verwendung in der Küche:** Blätter als Gewürz und für Sirup.

**Minze-Melissen-Sirup  
Zutaten:**

2 Bund Zitronenmelisse

1 Bund Pfefferminze

4 unbehandelte Zitronen oder 150ml Zitronensaft

6 Esslöffel Zitronensäure

3 Liter Wasser

2 kg Zucker

**Minze-Melissen-Sirup**

**Zubereitung:**

Zitronenmelisse und Pfefferminze in einen großen Topf geben.

Die frischen Zitronen werden heiß abgewaschen, in Scheiben geschnitten und in den Topf gegeben, oder es wird Zitronensaft zugegossen. Mit dem Wasser gut bedecken, die Zitronensäure einrühren und kurz aufkochen lassen.

Den Ansatz 1-2 Tage und Nächte ziehen lassen. Danach die Kräuter und Zitronen entfernen und abseihen. Den Zucker in den Topf geben und alles 5 Minuten aufkochen. Den heißen Sirup durch einen Filter in die vorgesehenen Flaschen füllen. Zuschrauben, abkühlen lassen und dann sehr kühl lagern. Dort hält der Sirup bis zu einem Jahr.

**Brennnessel**

**Heilwirkung**: Die Blätter, Samen und Wurzeln werden zur Durchspülung der Harnwege verwendet.

**Verwendung in der Küche:** Junge Brennnesselblätter als Gemüse.

**Brennnessel-Frischkäse**

**Zutaten:**   
150g frische Brennnessel  
250g Frischkäse  
2 Esslöffel Schlagobers  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel Zitronensaft und Salz

**Brennnessel-Frischkäse**

**Zubereitung:**

Die Brennnesseln überbrühen, dann abschrecken, danach trocken schütteln.

Die Blätter werden von den Stängeln gezupft und fein gehackt.   
Der Frischkäse wird mit dem Schlagobers, dem Zitronensaft und mit Salz und Pfeffer verrührt, danach werden die gehackten Brennnessel dazu gemischt.   
Dieser Aufstrich schmeckt sehr gut zusammen mit Weißbrot.

**Kürbis**

**Heilwirkung:** Kürbiskerne harntreibend, werden bei Blasenschwäche und bei Prostatabeschwerden verwendet.

**Verwendung in der Küche:** Kürbisfleisch, Kürbiskerne

**Kürbis-Kartoffel-Laibchen**

**Zutaten:**

1 EL gehackte Dille

4 Stück Eier

4 Stück große Kartoffeln

800 Gramm Kürbis

5 EL Öl

1 Prise Salz

4 EL Semmelbrösel

**Kürbis-Kartoffel-Laibchen**

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen und reiben

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und reiben.

Die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Den geriebenen Kürbis mit den Kartoffeln, Brösel, Eier und Gewürzen vermengen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Kürbis-Kartoffelmasse Kugeln formen, in die Pfanne legen und flach drücken.

Von beiden Seiten knusprig braten.

Die Laibchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Schafgarbe**

**Heilwirkung:** Das blühende Kraut wirkt als Tee verdauungsfördernd und appetitanregend.

**Verwendung in der Küche**: als Gemüse

**Schafgarbensuppe**

**Zutaten:**

****1 Schafgarbe (Blütendolden)

½ Liter Gemüsesuppe

2 EL Schafgarbe (Blätter)

1 Zwiebel

100g Erbsen

150 ml Schlagobers

1 Ei

1 Eigelb

Salz, Pfeffer

**Schafgarbensuppe**

**Zubereitung:**

Die Blätter waschen und trocken tupfen, fein hacken, die Blüten zupfen und beiseite legen.

Die Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in Butter glasig dünsten. Schafgabenblätter mit den Erbsen dazugeben und 5min. mitdünsten. Mit 200ml Brühe ablöschen, aufkochen und mit dem Pürierstab pürieren.

Restliche Brühe mit den Blüten unter das Püree rühren und abschmecken. Schlagobers, Ei und Eigelb verquirlen und mit dem Schneebesen in die Suppe rühren. Erwärmen und sofort servieren.

**Oregano**

**Heilwirkung**: Als Tee verdauungsfördernd, appetitanregend, pilzhemmend und teilweise antiviral, entkrampfend.

**Verwendung in der Küche**: als Gewürz in mediterranen Gerichten.

**Huhn mit Paradeiser und Oregano**

4 Hühnerkeulen

1 Stück Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 grüne Paprika

2 EL Olivenöl

1 Dose geschälte Tomaten

3 Zweige Oregano

1 Lorbeerblatt

100 ml trockenen Rotwein

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Oliven

**Huhn mit Paradeiser und Oregano**

**Zubereitung:**

Die Zwiebel und den Paprika klein würfeln, den Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hühnerkeulen darin von allen Seiten scharf anbraten und herausheben.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in der Pfanne anschwitzen und mit Wein und Tomaten aufgießen. Mit Salz und Pfeffer, Lorbeer und Oregano würzen.

Hühnerkeulen wieder zurück in die Pfanne geben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca 45 Minuten schmoren lassen.

5 Minuten vor dem Servieren Oliven hinzugeben. Das Huhn mit Pasta servieren.

**Schlüsselblume**

**Heilwirkung**: Ein Tee aus der Wurzel wirkt reizlindernd bei Atemwegserkrankungen.

**Verwendung in der Küche**: Blüten für die Zubereitung von Likör

**Schlüsselblumenlikör**

5 Handvoll Blüten der Schlüsselblume

2 Liter Ansatzkorn

1 Stange Zimt

5 Nelken

Zucker

**Schlüsselblumenlikör**

**Zubereitung:**

Eine Flasche bis zu ¾ mit Blüten befüllen, dann mit 1 Liter Ansatzkorn übergießen. Die Gewürze dazu geben und für 3 bis 4 Wochen an einen warmen Platz stellen, jeden Tag schütteln. Danach abseihen, den aromatisierten Alkohol beiseite stellen und die Blüten mit Wasser bedecken und 14 Tage ziehen lassen. Danach das Wasser, nach dem Entfernen der Blüten, mit Zucker verrühren ( ca. 1kg Zucker auf 1 Liter Wasser). Das aromatisierte Zuckerwasser mit dem aromatisierten Alkohol und dem restlichen Ansatzkorn vermischen und in Flaschen abfüllen. Noch einige Wochen ziehen lassen, danach genießen.

**Johanniskraut**

**Heilwirkung:** Ölige Auszüge dese blühenden Krautes wirken beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend und wundheilend.

**Verwendungen in der Küche:** Zum Beispiel für Likör.

**Johanniskrautlikör**

**Zutaten:**

****1 Tasse Johanniskrautblüten

1 Liter Ansatzkorn

500g Zucker in 1Liter Wasser aufgekocht

1 Vanillestange

Frischer Ingwer

**Johanniskrautlikör**

**Zubereitung:**

Johanniskrautblüten in eine goße Flasche geben und den Alkohol darüber gießen.

Für zwei Wochen an einen sonnigen Platz stellen, dann die Zuckerlösung und die Gewürze dazu geben.

Likör mehrere Monate (1/2 Jahr etwa) ziehen lassen. Danach abseihen und in Flaschen abfüllen.

**Liebstöckel**

**Heilwirkung:** Die Wurzel und das Kraut wirken bei Verdauungsbeschwerden, appetitanregend und harntreibend.

**Verwendungen in der Küche:** Die Blätter werden als Gewürz für Suppen verwendet.

****

**Liebstöckelsuppe**

**Zutaten:**

4EL Liebstöckel

2 Zwiebeln

500ml Gemüsesuppe

25g Mehl, 250 ml Milch, 25g Butter

Pfeffer und Salz

**Liebstöckelsuppe**

**Zubereitung:**

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten anschwitzen.

Dann den Liebstöckel hinzufügen. Anschließend unter Rühren das Mehl beifügen und mit Suppe langsam aufgießen und gut durchrühren.

Zudecken und 15 min auf kleiner Flamme sieden lassen. Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Langsam erwärmen, aber nicht mehr kochen, da die Liebstöckelsuppe sonst gerinnt.

**Thymian**

**Heilwirkung**: Antibiotisch und entzündungshemmend gegen Husten und Bronchitis.

**Verwendung in der Küche**: Gewürz

**Bohnengemüse in Thymian - Senfrahm**

**Zutaten:**

750g grüne Bohnen (Fisolen)

200g Sauerrahm

200g Crème fraîche

1 EL Senf, mittelscharf

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

1 Bund Thymian

**Bohnengemüse in Thymian - Senfrahm**

**Zubereitung:**

Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Rahm und Creme fraiche in einem breiten, flachen Topf etwa 5 - 10 Minuten sämig einkochen.

Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Thymian von den Stielen zupfen, etwas fein hacken und unter die Sauce mischen. Bohnen auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.

**Spitzwegerich**

**Heilwirkung:** Spitzwegerichtee wirkt reizlindernd bei Atemwegserkrankungen und adstringierend bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute.

**Verwendung in der Küche:** als Gemüse

****

**Spitzwegerich-Knödel**

**Zutaten:**

4 „alte“ Brötchen

110g frische Spitzwegerichblätter

50g gehackte Zwiebeln

40g Sahnemeerettich

1 Ei, 1 Eigelb

1/2 Tel. Meersalz, 1 Messerspitze gemahlenen Muskat

1/2 EL Sauerrahm, 200 ml Milch

1-2 EL [Mehl](http://www.kuechengoetter.de/rezepte/warenkunde/189355/Mehl.html)

3 getrocknete. Tomaten

1 TL [Butter](http://www.kuechengoetter.de/rezepte/warenkunde/101481/Butter.html)

2,5 Liter Wasser mit einer Prise Salz

**Spitzwegerich-Knödel**

**Zubereitung:**

Die Brötchen mit einem guten Brotmesser klein schneiden und mit der erhitzten Milch übergießen, 1/2 Stunde ziehen lassen.

Die Zwiebelwürfel mit der Butter dünsten, dann die klein geschnittenen Spitwegerichblätter dazugeben, ebenso die klein geschnittenen Tomaten. Die Masse verrühren und zu der Brötchenmasse geben. Eier, Sauerrahm, Muskat, Salz und Meerrettich verrühren und zu der Brötchenmasse geben. Alles zusammen gut durchmengen, den Teig nochmal eine 1/2 Stunde stehen lassen.

Köndel formen, wenn der Teig nicht gut zu formen ist etvl. noch etwas Semmelmehl dazu geben. Das Wasser aufkochen, die Knödel 10-15 Minuten köcheln lassen.

**Ringelblume**

**Heilwirkung:** äußerlichentzündungshemmend, wundheilend.

**Verwendung in der Küche:** Ringelblütenblüte für Sirup

**Ringelblumensirup**

**Zutaten:**

Eine Hand voll Ringelblumenblüten

1 Liter abgekochtes Wasser

1 Kilogramm Zucker

1 Teelöffel Zitronensäure

**Ringelblumensirup**

**Zubereitung:**

Die Blüten säubern und in einen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, einmal aufwallen lassen und von der Platte weg nehmen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.

Den Zucker dazu geben und aufkochen, einige Minuten köcheln lassen, die Zitonensäure zufügen, noch einmal aufwallen lassen und noch heiß in saubere Glasflaschen füllen.

Zum Süßen, Aromatisieren, als Getränk mit Wasser oder Mineralwasser verdünnen.

**Frauenmantel**

**Heilwirkung:** Bei Menstruationsbeschwerden, Wechselbeschwerden, gegen Darmbeschwerden.

**Verwendung in der Küche:** als Gewürz

**Wildkräutersalat**

**Zubereitung:**  
1 kleine Fenchelknolle mit Grün   
1 Handvoll Wildkräuter: 2-3 Brennesseltriebspitzen, 4-6 junge Gierschblätter, 6 zarte Schafgarbenblätter, 4-6 - zarte Löwenzahnblätter, 3-4 junge Frauenmantelblätter,

1 Handvoll Gartenkräuter (viel Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Pimpinelle)  
3 EL Bio-Rapsöl  
2 EL heller Bio-Balsamessig (Apfel oder Weißwein)  
1 Messerspitze milder Bio-Senf  
Himalayasalz und etwas frisch gemahlener Pfeffer.

**Wildkräutersalat**

**Zubereitung:**

Die Fenchelknolle putzen und halbieren. Die harten Stängel abschneiden, den Strunk herausschneiden, das Grün zur Seite legen und die Knolle vierteln und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Wildkräuter in kaltem Wasser gut waschen. Beim Waschen mit einem Küchenhandschuh über die Brennnesselspitzen fahren, das entfernt die Brennhaare.

Anschließend mit einem großen Messer die Triebspitzen oder Blätter in sehr feine Streifen schneiden, dann fein hacken.

Anschließend die Gartenkräuter wie gewohnt putzen, waschen und fein hacken.

Aus Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Dann die Salatzutaten darin marinieren.