

# Kräuterküche

Zauberhafte Rezepte von den  
Siefersheimer Kräuterhexen



Tre Torri



# Inhalt

Vorwort	5
Bärlauch	6
Basilikum	12
Beifuß	20
Brennnessel	26
Dost	34
Gänsefuß	42
Giersch	50
Holunder	58
Knoblauchsrauke	66
Löwenzahn	74
Minze	80
Rosmarin	88
Rucola	96
Salbei	104
Sauerampfer	112
Schafgarbe	120
Thymian	128
Vogelmiere	136
Waldmeister	142
Zitronenmelisse	148
Erntekalender	156
Rezeptregister	158





# Vorwort

Liebe Kräuterfreunde und Hobbyköche,

schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben! Bevor wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf den Inhalt des Buchs geben, möchten wir uns kurz vorstellen.

Wir, das sind die drei Siefersheimer Kräuterhexen Christine Moebus, Karin Mannsdörfer und Martina Schmitt. Warum wir uns als Kräuterhexen bezeichnen? Sicher nicht, weil wir die dunklen Geister heraufbeschwören! Aber neben dem Einsatz der Kräuter in der Küche interessieren wir uns für ihre Heilkräfte sowie die verschiedenen Mythen und Legenden, die sich um sie ranken. Wir sind ausgebildete Kräuterführerrinnen und betreuen unter anderem den vom Landesministerium geförderten Siefersheimer Kräuterwanderweg in der Rheinhessischen Schweiz.

Wer wandert, muss sich anschließend stärken und so ist klar, dass Kochen zu unseren Leidenschaften zählt. Idealerweise mit den Kräutern, die wir während der Wanderung gesammelt haben. Wir stellen Ihnen in diesem Buch 20 verschiedene Kräuter aus Natur und Garten vor. Mit von der Partie sind Klassiker wie Basilikum oder Thymian, mit denen die meisten von Ihnen schon gekocht haben. Daneben möchten wir Ihnen auch einige Wildkräuter ans Herz legen, die aufgrund ihres würzigen Aromas eine wunderbare Ergänzung Ihrer Alltagsküche sind. Giersch können Sie zum Beispiel als Alternative für Blattpetersilie verwenden, den Knoblauch durch Bärlauch ersetzen oder die Gemüsebeilage Spinat durch Gänsefuß austauschen. Probieren Sie doch einmal unsere Rinderrouladen mit Käse-Gänsefuß-Füllung, den schnellen Brotaufstrich mit Vogelmiere oder die würzige Kartoffel-Quiche mit Giersch. Das Maß für die verwendete Kräutermenge ist oft »eine Handvoll«. Gemeint ist damit die Menge, die Sie in der Hand haben, wenn Sie beherzt in die geernteten Kräuter greifen.

Nun bleibt uns nur noch eines: Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kräuter sammeln, Nachkochen und natürlich dem Genießen! Guten Appetit!

Ihre Siefersheimer Kräuterhexen





## Steckbrief

Anbau/Standort: feuchte,  
schattige Böden  
Saison: März – April  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: knoblauchartig

Verwendung in der Küche:  
in Salaten, Dips, als Gewürz zu Gemüse,  
Fleisch oder Fisch

# Bärlauch

In den letzten Jahren ist Bärlauch zu einem der beliebtesten Wildkräuter der Deutschen geworden. Im Frühling machen sich ganze Menschengruppen im Wald auf die Suche nach dem würzigen Kraut. Da er schattige Böden liebt, ist der Bärlauch meist in lichten Auen- und schattigen Laubwäldern zu finden. Auch an beschatteten Bächen können Sie Glück haben. In Deutschland wächst Bärlauch eher im Süden des Landes, während er im Norden selten anzutreffen ist. In diesen Gegenden sollten Sie beim Ernten nicht mehr als ein Blatt pro Pflanze nehmen und auf jeden Fall die Zwiebeln im Boden lassen, damit die Pflanze wieder austreiben kann. Mit der Blüte endet auch die Bärlauchzeit, da er dann sein Aroma verliert. Sie erkennen Bärlauch an seinem intensiven Knoblauchduft.

In der Küche wird Bärlauch gerne roh verarbeitet, da er beim Erhitzen einen Teil seines Aromas verliert. Sehr gut schmeckt er in Frischkäsedips oder klein gehackt auf Salaten oder Gemüse. Er kann auch erhitzt werden, dabei sollten Sie jedoch auf kurze Garzeiten achten, da sich die Blätter schnell dunkel verfärbten und bitter werden.

## Hexeninfo

*Die Blätter der Bärlauchpflanze ähneln denen des giftigen Maiglöckchens. Beim Sammeln sollten Sie deswegen auf den Knoblauchgeruch achten, der spätestens beim Zerreiben der Blätter zwischen den Fingern entsteht.*



# Bulgur-Salat mit Bärlauch

Für 4 Personen

100g Bulgur  
1 Salatgurke  
3 Tomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Handvoll Bärlauch  
1 Handvoll gemischte Wildkräuter  
4 EL weißer Balsamicoessig  
4 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
50g geröstete Sonnenblumenkerne

Den Bulgur in eine Schüssel füllen, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 2 Stunden einweichen. Dann über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Salatgurke, die Tomaten und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden.

Bärlauch und Wildkräuter putzen, waschen, trocken schleudern, von den Stielen befreien bzw. die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern vorsichtig vermengen.

Balsamico mit Sonnenblumenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und noch einmal vermengen.

Zum Schluss mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

## Hexentipp

*Wenn es etwas schneller gehen muss, können Sie den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.*

# Bärlauch-Reis

Für 4 Personen

250 g Duftreis  
400 g Bärlauch  
100 g Koriander  
2 cm Ingwer  
2 Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
200 ml Sahne  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 TL Curry  
Salz

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Bärlauch und den Koriander waschen, trocken schleudern, die Stiele entfernen bzw. Blätter abzupfen und grob hacken.

Den Ingwer und die Zwiebeln schälen. Den Ingwer reiben und die Zwiebeln in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und Ingwer sowie Zwiebeln darin anschwitzen. Bärlauch und Koriander zugeben, mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen und mit Cayennepfeffer, Curry und Salz abschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren.

## Hexentipp

*Wer nicht selbst im Wald auf die Suche gehen mag: Saisonal ist Bärlauch im gut sortierten Handel oder auf Wochenmärkten erhältlich.*

# Bärlauch-Zaziki

Für 4 Personen

1 Salatgurke  
2 Handvoll Bärlauch  
250 g Magerquark  
150 g Naturjoghurt  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

Die Salatgurke putzen, waschen, schälen und raspeln. Die Raspel anschließend etwas ausdrücken.

Den Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern, Stiele entfernen und fein hacken.

Quark, Joghurt und Sahne miteinander verrühren. Gurke und Bärlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Außerhalb der Bärlauchsaison können Sie das Zaziki je nach gewünschter Intensität mit 1 – 2 Knoblauchzehen zubereiten.*



## Hexentipp

*Sammeln Sie nur Kräuter, die Sie gut kennen.  
Einige Pflanzen haben ungenießbare Doppelgänger  
wie Bärlauch und das giftige Maiglöckchen.*



# Bärlauch-Tarte

Für 12 Tarestücke

## Teig

1 Handvoll Bärlauch  
75g zimmerwarme Butter  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
3 TL Weißwein  
150g gesiebtes Mehl  
Butter für die Form  
Mehl zum Bearbeiten

## Belag

1 Handvoll Bärlauch  
250g Ziegenfrischkäse  
150ml Sahne  
3 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
2 Eiweiß

Für den Teig den Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern, Stiele entfernen und klein hacken.

Butter mit Salz, Weißwein und Mehl sowie gehacktem Bärlauch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Tarteform mit Butter einfetten. Den Teig dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Tarteform ausrollen. Die Form damit auslegen, auch die Ränder bedecken.

Für den Belag den Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern, Stiele entfernen und grob klein schneiden. Zusammen mit Ziegenfrischkäse, Sahne und Eigelb pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Eiweiß steif schlagen und zum Schluss unter die Masse heben. Diese dann gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

## Hexentipp

*Die Tarte können Sie sowohl warm als auch kalt essen.*



*Anbau/Standort: helle Orte mit nährstoffreichen, lockeren Böden, die nicht der prallen Sonne ausgesetzt sind  
Saison: ganzjährig, im Freiland von Juni – August  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: kräftig, leicht pfeffrig und süßlich*

*Verwendung in der Küche:  
Gemüse, Fleisch, Pesto*

# Basilikum



Basilikum gehört zu den liebsten Kräutern der Deutschen. Im Handel finden Sie in der Regel das Genoveser Basilikum. Es wird zum einen als Schnittware angeboten und sollte in diesem Fall sofort verbraucht werden, da es nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Durch die niedrige Temperatur (unter 10°C) bekommen die Blätter dunkle Flecken. Für die Küche besser geeignet ist Topfware. Die Basilikumtopfchen können Sie das ganze Jahr über an einem hellen, zugfreien Fenster beernten. Wichtig ist dabei, dass Sie sie regelmäßig gießen, damit die Pflanzen nicht austrocknen. Um das Basilikum zu weiterem Wachstum anzuregen, sollten Sie nur die ganzen Triebspitzen ernten. Während der Sommermonate ist das Aroma seiner Blätter am intensivsten.

In der Küche ist Basilikum das klassische Kraut für mediterrane Rezepte. Es passt zu Gemüse- oder Fleischgerichten, Salaten oder Pastasaucen. Damit das fein-würzige Aroma optimal zur Geltung kommt, sollten Sie es nicht zu lange erhitzen. Durch zu hohe Temperaturen verliert Basilikum seine schöne grüne Farbe und wird gräulich. Aus diesem Grund werden in der Regel auch meist ganze Blätter verwendet bzw. die Blätter in Stücke gezupft und nicht mit einem Messer klein gehackt.

## Hexeninfo

*In Kräutergärtnerien erhalten Sie unempfindlichere Sorten, die sich im Garten anpflanzen lassen, z.B. Roter Basilikum, Orangen-, Pfeffer- oder Zimtbasilikum.*

# Hexentipp

*Während der Saison schmeckt dieser Salat auch hervorragend mit Erdbeeren.*



# Feldsalat

## *mit Orangen und Forellenfilets*

Für 4 Personen

250g Feldsalat  
1 Bund Basilikum  
2 große Orangen  
50g Pinienkerne  
4 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
4 geräucherte Forellenfilets  
nach Belieben Balsamicocreme

[\*\*< Foto\*\*](#)

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikum ebenfalls waschen, dann trocken schütteln, Blätter abzupfen und je nach Größe eventuell klein zupfen.

Die Orangen mit einem scharfen Messer samt der weißen Haut schälen, dann die Filets herausschneiden und den abtropfenden Saft dabei auffangen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Aus dem Öl, dem aufgefangenen Orangensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen.

Den Feldsalat mit der Sauce vermengen und auf Tellern verteilen. Die Orangenfilets, Basilikum und Pinienkerne auf dem Salat anrichten. Mit den Forellenfilets servieren und nach Belieben mit Balsamicocreme dekorieren.

# Tomate-Mozzarella

## *mit Basilikum*

Für 4 Personen

6 vollreife Tomaten  
250g Mozzarella  
1 Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
Balsamicocreme

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in gleich dicke Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Tomatenscheiben auf einer Platte anrichten und mit jeweils einer Mozzarellascheibe belegen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Basilikumblätter zum Schluss auf dem Mozzarella verteilen. Mit der Balsamicocreme garnieren.

## Hexentipp

*Für einen intensiveren Geschmack verwenden Sie am besten Mozzarella aus Büffelmilch.*

# Sahnige Kräutersuppe

Für 4 Personen

2–3 Bund glatte Petersilie  
1 Stängel Estragon  
1 Bund Basilikum  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50g Butter  
1 Schuss trockener Weißwein  
1 große mehligkochende Kartoffel  
(ca. 150g)  
400ml Geflügelfond  
125ml Wasser  
100ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Spritzer Worcestersauce

Die Kräuter waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Petersilie und Estragon sehr fein hacken. Die Basilikumblätter ganz lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und anschwitzen. Den Weißwein zugießen und vollständig verdunsten lassen.

Die Kartoffel schälen, waschen, sehr fein reiben und zu der Zwiebel und dem Knoblauch in den Topf geben. Geflügelfond und Wasser zugießen und unter Rühren einmal aufkochen.  
Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Die Petersilie, den Estragon und die Sahne zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Basilikumblätter in die Suppe geben und alles sofort pürieren.

Die Kräutersuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken und vor dem Servieren mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

## Hexentipp

*Servieren Sie die Suppe sofort, da sonst die Kräuter ihre schöne Farbe verlieren.*





# Panierte Kohlrabischeiben mit Basilikumschaumsauce

Für 4 Personen

## Sauce

200g Kartoffeln  
2–3 Schalotten  
1 EL Rapsöl  
250ml Gemüsebrühe  
200ml Sahne  
½ Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer

## Panierte Kohlrabischeiben

2 große Kohlrabi (à ca. 400g)  
Salz  
2 Eier  
Mehl zum Wenden  
100g Paniermehl  
Rapsöl zum Ausbacken

Für die Sauce die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.  
Die Schalotten schälen und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen, die Kartoffeln und die Schalotten zugeben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen, die Hälfte der Sahne zugießen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zur Sauce geben und die fertige Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren vorsichtig unter die Sauce heben.

Die Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Die Eier verquirlen und mit ein wenig Salz würzen. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss von allen Seiten mit Paniermehl bedecken. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben portionsweise knusprig braun braten. Gegebenenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die fertigen Kohlrabischeiben zusammen mit der Basilikumschaumsauce anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

# Basilikum-Spaghetti

Für 4 Personen

400g Spaghetti  
Salz

1 Bund Basilikum  
6 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Cayennepfeffer

Spaghetti in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Vor dem Abgießen eine Tasse des Kochwassers (ca. 150 ml) abnehmen und beiseitestellen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die ganzen Knoblauchzehen darin anbraten.

Die abgegossenen Spaghetti dazugeben, das zurückgehaltene Spaghettiwasser darüber gießen, das Basilikum unterheben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Das Basilikum immer nur kurz erwärmen, sonst wird es grau und fade.*





Anbau/Standort: nährstoffreiche Böden  
Saison: Mai – August  
verwendete Pflanzenteile: Rispen  
Geschmack: wermutähnlich, aber nicht so bitter, frisch-würzig

Verwendung in der Küche:  
fetthaltige Fleischspeisen

# Beifuß

Beifuß wächst an Wegrändern, an Ufern und Böschungen sowie auf Brachflächen. Er ist in Deutschland weit verbreitet. Die Pflanzen können bis zu zwei Meter hoch werden und sind sehr robust.

In der Küche werden hauptsächlich die Beifußrispen, sprich Triebspitzen, verwendet. Sie enthalten ätherische Öle, die die Produktion von Magensaft anregen und die Verdauung fördern. Klassischerweise wird Beifuß deswegen als Gewürz bei fettigen Speisen eingesetzt wie zum Beispiel Gänsebraten oder Eintöpfen mit viel Fleisch. Er schmeckt aber auch zu Kohl- oder Eiergerichten. In manchen Gegenden wird Beifuß zu Likör oder Öl verarbeitet.

## Hexeninfo

*Bei den Kelten und Germanen spielte der Beifuß eine wichtige Rolle bei Rituale. Man schrieb ihm Schutzwirkung bei Krankheiten zu und band sich aus diesem Grund bei den Feiern zur Sonnenwende einen Gürtel aus Beifuß um.*



# Beifuß-Salz

Für ca. 300g Salz

75g getrocknete Beifußrispen  
25g getrocknete Blüten der  
Schafgarbe  
300g grobes Meersalz

Die Kräuter in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Dann mit dem Salz vermengen und in ein Schraubglas füllen. Das Beifuß-Salz schmeckt zu allen üppigen Fleischgerichten gut.

## Hexentipp

*Damit sich das würzige, leicht bittere Aroma optimal entfalten kann, sollten Sie das Salz vor der Verwendung in einem Mörser oder einer Kräutermühle zerkleinern.*



# Beifuß-Senf

Für ca. 400g Senf

200g Senfkörner  
2 Schalotten  
200ml Essig, z. B. Dostblütenessig  
(siehe S. 36)  
100ml trockener Weißwein  
2 EL Rapsöl  
3 EL Salz, z. B. Beifuß-Salz  
(siehe oben)  
2 EL Löwenzahnsirup (siehe S. 79)

Die Senfkörner in einem Mörser mahlen. Die Schalotten schälen und fein hacken.

Beides mit den restlichen Zutaten mischen und in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab nicht zu fein pürieren.

Den Senf einen halben Tag offen stehen lassen und gelegentlich umrühren. Dann in sterile Schraubgläser füllen und vor dem Servieren ca. 2 – 3 Wochen im Kühlschrank reifen lassen.

## Hexentipp

*Der Beifuß-Senf schmeckt am besten, wenn Sie ihn nach dem Öffnen innerhalb von 6 Wochen verbrauchen.*



# Gänsekeulen mit Beifuß

Für 4 Personen

4 Gänsekeulen (à ca. 300 g)  
Salz, Pfeffer  
200 g Butter  
400 ml Geflügelfond  
2 EL Beifußrispen  
1 EL gekörnte Hühnerbrühe  
250 ml Rotwein, z. B. Dornfelder  
Zucker  
1 gestr. EL Speisestärke

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gänsekeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter vierteln, in eine hohe Auflaufform geben und jeweils eine Gänsekeule darauf setzen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde braten. Dann mit dem Geflügelfond übergießen und mit dem Beifuß bestreuen. Die Backofen-temperatur auf 175 °C reduzieren und noch ca. 1 Stunde weiter schmoren. Die Keulen anschließend aus der Auflaufform nehmen und warm halten.

Den Fond aus der Auflaufform gießen und das überschüssige Fett mit einem Esslöffel abschöpfen oder mithilfe eines Fettdekanters entfetten.

Den entfetteten Fond, die gekörnte Brühe sowie 200 ml Wein in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Speisestärke im restlichen Wein anrühren, in die kochende Sauce einrühren und damit binden. Die Sauce vor dem Servieren nochmals abschmecken und zusammen mit den Gänsekeulen anrichten.

## Hexentipp

*Hier wird Beifuß ganz klassisch als Gewürz eingesetzt. Durch seine Bitterstoffe soll er die Verdauung anregen und somit schwere und fettreiche Fleischgerichte leichter verdaulich machen.*

# Beifuß-Gulasch

Für 4 Personen

750g Schweinenacken  
350g Zwiebeln  
2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln  
3 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
1 rote Chilischote  
1 EL Beifußrispen  
500ml Roséwein  
400g Äpfel

Den Schweinenacken waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und waschen.

In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, salzen und pfeffern. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebelringe in den Topf geben und in dem verbliebenen Fett glasig anschwitzen. Das Fleisch wieder zugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Chilischote waschen. Die Kartoffeln, den Beifuß und die Chilischote dazugeben, mit dem Wein aufgießen und aufkochen. Bei geschlossenem Topf und geringer Hitze ca. 40 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Die Chilischote und die Kartoffeln aus dem Topf nehmen. Die Apfelwürfel zum Gulasch geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und kurz vor Ende der Garzeit das Gulasch damit abbinden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Mehligkochende Kartoffeln besitzen einen hohen Stärkeanteil. Durch das Zerdrücken erhält das Gulasch eine natürliche Bindung.*





Anbau/Standort: sowohl sonnige als auch schattige Orte mit feuchten, nährstoffreichen Böden  
Saison: März – November  
verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen  
Geschmack: würzig, leicht säuerlich

Verwendung in der Küche:  
Salat, Gemüse, Suppe, Sauce

# Brennnessel

Für viele ist die Brennnessel eng mit der Wirkung ihrer Nesselhaare verbunden, denn fast jeder hatte schon einmal Kontakt mit ihnen und kennt das Brennen auf der Haut. Dass man die Brennnessel auch zu köstlichen Gerichten verarbeiten kann, können sich viele nicht vorstellen. Ist aber so! Denn die brennende Wirkung der Nesselhaare geht durch Kochen in Wasser verloren. Beim Sammeln der Brennnesseln sollten Sie allerdings aufpassen und Handschuhe tragen, denn kurz nach der Ernte ist die Wirkung der Nesselhaare am stärksten.

Die Einsatzmöglichkeiten der Brennnessel sind umfangreich. Eine besondere Aufmerksamkeit verdienen ihre Samen. Eingebacken in Brot oder über Suppen und Salate gestreut, geben sie Speisen eine raffinierte Note. Die Blätter lassen sich dünsten und ähnlich wie Spinat verarbeiten. Wie Rucola passen Brennnesselblätter gut zu Pastagerichten. Oder als Füllung von Pasteten. Die Brennnessel ist ein wertvoller Vitamin- und Eisenlieferant. Besonders die jungen Triebe im Frühjahr sind reich an Nährstoffen.

## Hexenanekdote

*Die Brennnessel wurde früher auch in Liebesdingen eingesetzt. Die Nesselsamen wurden als Sud gekocht, mit einem magischen Spruch versehen und auf die Schwelle der/des Angebeteten gegossen. So wie die Pflanze bei Hautkontakt brennt, sollte die Liebe der-/desjenigen entfachen.*

# Sonnige Kräutercremesuppe

Für 4 Personen

150g junge Brennnesselblätter  
150g junge Gierschblätter  
1 kleine Zwiebel  
20g Butter  
1 EL Mehl  
750ml Gemüsebrühe  
250ml Sahne  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
nach Belieben 4 Löwenzahnblüten

Die Kräuter waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Zwiebel zugeben und anschwitzen. Mehl zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kräuter zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann pürieren und Sahne sowie Zitronensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals mit dem Pürierstab aufmixen. In Suppenteller füllen und nach Belieben mit einer Löwenzahnblüte dekorieren.

**Foto >**

## Hexentipp

*Servieren Sie die Suppe möglichst schnell, sonst verlassen die Kräuter.*

# Brennnessel-Naan

Für 9 Naanbrote

500g gesiebtes Mehl  
1 Würfel Hefe (42g)  
150ml lauwarme Milch  
2 EL Zucker  
2 EL Distelöl  
150ml Crème fraîche  
1 Ei  
2 EL Brennnesselsamen  
1 TL Salz  
Mehl zum Bearbeiten  
Öl zum Ausbacken

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, die Milch zugeben und Hefe, Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Zucker, Öl, Crème fraîche, Ei, Brennnesselsamen sowie Salz zugeben, und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Aus dem Teig 9 gleich große Kugeln formen und mit einem Tuch bedecken. Noch einmal 20 Minuten gehen lassen. Den Teig dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander darin ausbacken.

## Hexentipp

*Naan ist eine Art Fladenbrot, das überwiegend zu indischem Gerichten serviert wird.*



# Brennnessel-Pastete mit Weißweinsauce

Für 12 Stücke

## Teig

300g gesiebtes Mehl  
150ml lauwarme Milch  
3 Eier  
10g frische Hefe  
1 TL Salz  
1 Prise Zucker  
100g zimmerwarme Butter  
Butter für die Form  
Mehl zum Bearbeiten

## Füllung

100g Brennnessel-Trieb spitzen  
1 Bund Petersilie  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30g Butter  
300g gekochter Schinken  
200g Schweinehackfleisch  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

## Sauce

100ml trockener Weißwein,  
z. B. Silvaner  
250ml Sahne  
200g kalte Butter  
3 EL Beifuß-Senf (siehe S. 22)  
Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl, Milch, Eier, Hefe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mithilfe eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss die zimmerwarme Butter in kleinen Portionen einarbeiten und den Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (26 cm) einfetten.

Für die Füllung die Brennnesseln und die Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, Kräuter, Schalotten sowie Knoblauch kurz anschwitzen und herausnehmen. Den Schinken in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch und den Eiern unter die Kräutermasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zwei Drittel davon ca. 1 cm dick passend für die Form ausrollen. Den Boden sowie die Seiten der Kastenform mit dem Teig auslegen. Die Füllung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Den restlichen Teig passend als Deckel ausrollen und die Pastete abdecken. Im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

Für die Sauce den Wein mit der Sahne in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren leicht einkochen lassen. Die Butter in Stücken unterschlagen, damit die Sauce bindet und mit Senf, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Die Pastete stürzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce anrichten.

## Hexentipp

*In Verbindung mit Wasser verlieren die Brennnesseln ihre brennende Wirkung.*

# Rigatoniauflauf mit Wildkräutern und Brennnesselsamen

Für 4 Personen

Butter für die Form  
500g Rigatoni  
Salz  
1 Handvoll Giersch  
2 Handvoll junge Brennnesseln  
2 kleine Zwiebeln  
250g Quark  
2 Eier  
150ml Milch  
1 TL gekörnte Brühe  
200g magere Speckwürfel  
Pfeffer  
Muskatnuss  
2 EL Brennnesselsamen  
100g geriebener Bergkäse

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Giersch und Brennnesseln waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Den Quark mit Eiern, Milch, Brühe und Zwiebeln mischen. Kräuter und Speckwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Quarkmasse mit den Nudeln vermengen und in die Auflaufform füllen. Mit den Brennnesselsamen und dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten goldbraun überbacken.

## Hexentipp

*Wer Brennnesselsamen nicht selber ernten möchte, kann sie in der Apotheke oder im Kräuterversand erhalten.*





# Brennnessel-Dorade

Für 4 Personen

4 Doradenfilets (à ca. 200 g)  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
800 g hellgrüne Brennnesselblätter  
4 Zweige Thymian  
2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
40 g Butter  
50 ml Weißwein, z. B. Riesling  
1 EL Mehl  
250 ml Milch  
250 ml Sahne

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Zitrone auspressen und die Doraden mit dem Saft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brennnesselblätter waschen und trocken schleudern. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen und grob hacken. Die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

In einem Topf 20 g Butter erhitzen, die Hälfte der Zwiebelmenge und den kompletten Knoblauch zugeben und glasig anschwitzen. Die Brennnesselblätter zufügen und mit dem Weißwein ablöschen. So lange bei geringer Hitze garen, bis die Brennnesselblätter zusammengefallen sind.

In einem zweiten Topf die restliche kleingeschnittene Zwiebel mit der übrigen Butter glasig anschwitzen. Das Mehl hinzufügen, anschwitzen und die Milch sowie den Thymian zugeben. Unter Rühren aufkochen, die Sahne zugießen und so lange unter Rühren einkochen, bis die Sauce eine dicklich-cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brennnesselblätter in eine Auflaufform geben und die Doradenfilets darauf verteilen. Alles mit der Sauce begießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

## Hexentipp

*Wenn Sie im Spätsommer keine jungen Brennnesseln mehr finden, können Sie das Gericht auch mit weißem Gänsefuß oder Spinat zubereiten.*



## Steckbrief

*Anbau/Standort: warme, trockene Orte mit kalkhaltigen Böden  
Saison: Juni – September  
verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten  
Geschmack: würzig, pfeffrig-scharf*

*Verwendung in der Küche: Tomatengerichte, Fleisch, Fisch, Pizza*

# Dost

Dost oder Oregano kommt aus dem Mittelmeergebiet und wird auch wilder Majoran genannt. In unseren Breiten wächst der Dost wild und entfaltet sein volles Aroma während der Blütezeit zwischen Juni und August. Wie viele mediterrane Kräuter liebt er warme Standorte und ist in lichten Wäldern zu finden, aber auch an Wald- und Wegrändern sowie unter Gebüschen, Hecken oder auf Trockenrasen.

In der Küche hat sich Dost einen Namen als klassisches Pizzagewürz gemacht. Aufgrund seines würzigen Geschmacks passt er auch gut zu Fleisch- und Fischgerichten. Insbesondere herbe Wildaromen ergänzt er perfekt. In der Regel werden die frischen Blättchen verwendet. Sie lassen sich gut trocknen. Die Blüten können Sie zu einem wohl schmeckenden Essig verarbeiten.

## Hexeninfo

*Dost können Sie im heimischen Garten anpflanzen. Säen Sie die Samen im Februar an einem geschützten Ort aus. Nach den letzten Nachtfrösten können Sie die Pflanzen ins Freiland setzen. Ideal sind warme, trockene Orte.*



# Dostblütensedd

Für 250ml Essig

250 ml Weißweinessig  
4 EL Dostblüten

Den Weißweinessig in einem Edelstahl- oder Glastopf langsam bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen, der Essig darf nicht kochen.

Die Blüten in ein ausreichend großes Gefäß mit Deckel geben und mit dem heißen Essig übergießen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und verschließen. Für ca. 3–4 Wochen ruhen lassen.  
Die Blüten abgießen und den Essig in eine verschließbare dekorative Glasflasche abfüllen.

## Hexentipp

*Sie können den Essig selbstverständlich auch mit anderen aromatischen Blüten zubereiten, z.B. mit Holunderblüten.*

## Hexentipp

*Prüfen Sie Kräuter und Blüten beim Sammeln und Verarbeiten auf Schädlingsbefall.*



# Wilde Forelle *mit Dostblüten à la Karin*

Für 4 Personen

8 Forellenfilets (à ca. 100g)

Salz, Pfeffer

2 Stängel glatte Petersilie

8 Zweige blühender Dost

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

4 EL Dostblütenessig (siehe S. 36)

500ml trockener Weißwein,

z. B. Weißer Burgunder

6 schwarze Pfefferkörner

½ TL Meersalz

6 EL Crème fraîche

1 TL körniger Dijonsenf

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in eine Pfanne mit Deckel legen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Dostblüten zum Garnieren beiseitestellen. Schalotte, Knoblauch und Möhre schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Kräutern, Dostblütenessig, Weißwein, Pfeffer und Salz in einen kleinen Topf geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Marinade über die Fische geben, den Deckel auflegen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Die Filets aus der Marinade nehmen. Die Marinade durch ein Sieb gießen. Mit Crème fraîche und Dijonsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über die Filets geben und mit den Dostblüten garnieren.

## Hexentipp

*Statt Dostblütenessig können Sie auch einen anderen Essig wie z.B. Weißweinessig verwenden.*





# Rotbarsch in Thymian-Dostsauce

Für 4 Personen

2 Zwiebeln  
1 Dose geschälte Tomaten (425g)  
2 Zweige Thymian  
4 Zweige Dost  
6 EL Olivenöl  
750ml Gemüsebrühe  
250ml Weißwein  
400g Rotbarschfilets  
2 EL Zitronensaft  
Worcestersauce  
Mehl zum Bestäuben  
1 Dose Mais (212g)  
80g tiefgefrorene Erbsen  
Cayennepfeffer  
6 EL Sojasauce  
2 Knoblauchzehen

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten abgießen und klein schneiden.

Thymian und Dost waschen, trocken schütteln, einen Teil für die Garnitur beiseitelegen, den Rest zu einem Sträußchen binden.

In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Die Tomaten unterrühren und mit Brühe und Weißwein ablöschen. Das Kräutersträußchen zugeben und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze sämig einkochen.

Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit etwas Worcestersauce würzen und mit Mehl bestäuben. Die gewürzten Fischstücke in einer Pfanne im restlichen Olivenöl von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Abgetropften Mais und Erbsen zur Tomatensauce geben, mit Cayennepfeffer und Sojasauce würzen und abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zufügen. Das Gewürzsträußchen entfernen. Den Fisch in die Tomatensauce legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen.

## Hexentipp

*Naturreis schmeckt hierzu besonders gut.*

# Heißes Hühnchen mit Kräuterkartoffeln

Für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel  
(à ca. 150g)  
4 Hähnchenbrustfilets  
(à ca. 150g)  
Salz, Pfeffer  
5 Zitronen  
1 Knoblauchzehe  
250ml Olivenöl  
1kg Kartoffeln  
500g Zwiebeln  
1 Handvoll Thymianzweige  
5 Zweige Dost

**Foto >**

Die Hähnchenteile waschen, trocken tupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Fettpfanne des Backofens legen.

Die Zitronen auspressen und den Saft in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und zum Zitronensaft pressen. Mit dem Öl verrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und halbieren. Kartoffeln und Zwiebeln in der Zitronen-Öl-Marinade wenden und in der Fettpfanne zwischen den Hähnchenstücken verteilen. Die restliche Marinade auf dem Blech verteilen.

Thymian und Dost waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Das Blech in die Mitte des nicht vorgeheizten Backofens schieben und bei 190°C Ober- und Unterhitze ca. 80 Minuten backen.

# Kaninchen in Dost

Für 4 Personen

1 Kaninchen (in Stücke zerteilt)  
Pfeffer  
3 EL Mehl  
2 Möhren  
1 großes Stück Knollensellerie  
2 Schalotten  
2 Tomaten  
2 Handvoll Dost  
5 Zweige Thymian  
100g Butterschmalz  
1 Lorbeerblatt  
250ml Roséwein  
Salz  
100g frische Pfifferlinge

Die Kaninchenstücke waschen, trocken tupfen, pfeffern und im Mehl wenden.

Möhren, Sellerie und Schalotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.

Dost und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem Bräter mit Deckel das Butterschmalz erhitzen, die Kaninchenstücke zugeben und anbraten. Das Gemüse, die Schalotten und die Kräuter zu den Kaninchenteilen in den Bräter geben. Kurz anbraten, dann mit dem Roséwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten schmoren. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Kurz vor Garzeitende untermischen und heiß werden lassen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und nochmals abschmecken.





Anbau/Standort: nährstoffreiche Böden  
Saison: Mai – September  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: süßlich-würzig,  
ähnelt jungen Erbsen und Kopfsalat

Verwendung in der Küche: Salat, gedünstet als  
Gemüse, Beilage für Fisch und Krustentiere

# Gänsefuß



Der weiße Gänsefuß ist auch unter der Bezeichnung Melde bekannt und der Schrecken vieler Gartenbesitzer. Seine Wurzeln reichen tief in die Erde, sodass er sich nur schwer entfernen lässt. Er wächst verbreitet auf Wildkrautfluren, ist aber auch an Wegen, auf Äckern, an Ufern und sogar auf Schuttplätzen zu finden.

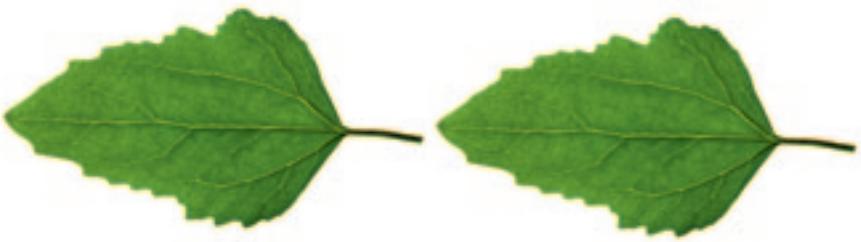
In Indien und im Westhimalaya ist er dagegen so beliebt, dass er dort kultiviert wird.

In der Küche können Sie Gänsefuß vielseitig einsetzen. Als Gemüse gedünstet ist Gänsefuß zum Beispiel eine Beilage ähnlich wie Spinat zu Fisch oder Fleisch. Köstlich schmecken auch eine Lasagne mit Gänsefuß oder aber Maultaschen, die damit gefüllt sind. Eine leicht säuerliche Note bekommt er, wenn Sie ihn räuchern.

Da die Blätter nach der Blüte bitter schmecken, sollten Sie sie davor ernten. Wie viele Kräuter ist Gänsefuß reich an Vitamin C und Mineralstoffen wie Calcium, Kalium oder Magnesium.

## Hexeninfo

Der weiße Gänsefuß hat viele farbenfrohe Verwandte, die schon den alten Römern bekannt waren. Die Gartenmelde kommt in den Farben Rot, Gelb und Grün vor.



# Gänsefuß-Maultaschen

Für 4 Personen

## Nudelteig

500g gesiebtes Mehl  
6 Eier  
Salz  
Muskatnuss  
Mehl zum Bearbeiten

## Füllung

300g Gänsefußblätter  
Salz  
1 Brötchen vom Vortag  
1 Zwiebel  
1 kleine Stange Lauch  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
100g getrockneter, geräucherter Speck  
20g Butter  
300g Kalbsbrät  
1 Ei  
Pfeffer

## außerdem

3l kräftige Fleischbrühe

Für den Teig Mehl und Eier zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung die Gänsefußblätter waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Dann abtropfen lassen und grob hacken.

Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Speck in sehr feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter heiß werden lassen und die Speckwürfel kurz anbraten. Nacheinander Zwiebel, Lauch, Petersilie und Gänsefuß hinzufügen und kurz anschwitzen.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und zerpfücken. In einer Schüssel mit dem Kalbsbrät sowie den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischbrühe erhitzen.

Den Nudelteig halbieren und mithilfe einer Nudelmaschine oder mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zwei sehr dünne, gleich große Teigplatten ausrollen. Auf einer Teigplatte esslöffelweise in Abständen von 1–2 cm die Fleischmasse verteilen. Mit der zweiten Teigplatte abdecken, die Zwischenräume festdrücken und mit einem Messer oder Teigrädchen die Maultaschen voneinander trennen. Ringsum die Ränder der Maultaschen mit den Fingern fest andrücken.

Die Maultaschen ca. 20 Minuten in der siedenden Fleischbrühe ziehen lassen.



# Gänsefuß-Suppe

Für 4 Personen

## Suppe

300g Gänsefußblätter  
1 Stange Lauch  
2 mehligkochende Kartoffeln  
50g Butter  
1l Hühnerbrühe  
Salz, Pfeffer  
250ml Sahne

## Croûtons

2 Scheiben Toastbrot  
50g Butter

Für die Suppe die Gänsefußblätter waschen und gut abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen, Lauch und Gänsefuß darin glasig anschwitzen. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 – 40 Minuten köcheln lassen. Mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne zugeben, warm werden lassen und noch einmal abschmecken.

Für die Croûtons das Toastbrot in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Die Suppe mit den Croûtons bestreut servieren.

## Hexentipp

*Durch die in den Kartoffeln enthaltene Stärke bekommt die Suppe eine cremig-sämige Konsistenz.*



# Gänsefuß-Lasagne

Für 6 Personen

## Gänsefußsauce

300g Gänsefußblätter  
Salz  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
25g Butter  
Pfeffer

## Hackfleischsauce

3 Zweige Dost  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
500g Rinderhackfleisch  
2 Dosen geschälte Tomaten  
(à 425g)  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer

## Béchamelsauce

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
500ml Milch  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

## Fertigstellung

12–15 Lasagneblätter  
150g geriebener Emmentaler

Für die Sauce die Gänsefußblätter waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Dann abtropfen lassen und grob hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Butter erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Gänsefuß dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für die Hackfleischsauce den Dost waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Dann die Tomaten, den Dost und das Lorbeerblatt zufügen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsauce in einem kleinen Topf Butter zerlassen. Das Mehl zugeben, kurz anschwitzen und dann unter Rühren nach und nach mit der Milch aufgießen. Kurz einkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

Die Zutaten in einer Auflaufform in der Reihenfolge Hackfleischsauce, Lasagneplatten, Gänsefuß- und Béchamelsauce schichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit Béchamelsauce abschließen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30–35 Minuten backen.

## Hexentipp

*Statt Gänsefuß können Sie auch Spinat verwenden.*

# Gratinierte Gänsefuß-Hechtknödel

Für 4 Personen

## Knödel

450g Hechtfleisch ohne Gräten  
(sehr kalt, evtl. angefroren)  
375g saure Sahne  
6 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
300ml Weißwein, z. B. Riesling  
450ml Fischfond

## Sauce

20g Butter  
20g Mehl  
50ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft

## Gänsefußgemüse

500g junge Gänsefußblätter  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
20g Butter  
1 TL gekörnte Brühe  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Knödel das Hechtfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit der Hälfte der sauren Sahne fein pürieren. Die Masse mit der restlichen sauren Sahne und den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen.

Den Weißwein mit dem Fischfond und 1 TL Salz in einen Topf geben und zum Sieden bringen. Mit einem Esslöffel Nocken von der Fischmasse abstechen und im siedenden Sud ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen. Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und warm halten. Den Sud aufbewahren.

Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Mit ca. 250ml Fisch-Weinsud vorsichtig ablösen und aufkochen. Mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben zu einer cremigen Konsistenz einkochen.

Für das Gänsefußgemüse die Gänsefußblätter waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Die Gänsefußblätter und die gekörnte Brühe dazugeben und so lange dünsten, bis der Gänsefuß zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gänsefußgemüse in eine Auflaufform geben, die Hechtklöße darauf legen und mit der Sauce begießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten gratinieren.

## Hexentipp

*Wenn Sie mögen, können Sie das Gericht auch mit etwas Käse überbacken. Verwenden Sie aber eine milde Sorte, damit der Käse die feinen Aromen nicht überdeckt.*



# Rinderrouladen

## mit Gänsefuß-Füllung

Für 4 Personen

4 Rinderrouladen (à ca. 180 g)  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
4 Schalotten  
150 g Gänsefußblätter  
60 g geriebener mittelalter Gouda  
50 g Butterschmalz  
500 ml Fleischbrühe  
2 EL Speisestärke  
5 EL Sahne

Die Rouladen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Schalotten ebenfalls schälen und in Ringe schneiden.

Den Gänsefuß waschen, trocken schleudern und grob hacken. Kurz in kochendem Wasser garen. Gut abtropfen lassen und dann zusammen mit den Schalottenringen und dem Knoblauch pürieren. Das Püree auf den Rouladen verteilen und mit geriebenem Gouda bestreuen. Die Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden oder mit einem Zahnstocher feststecken.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Rouladen ca. 10 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. 200 ml Fleischbrühe zugießen, aufkochen und alles mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 90 Minuten schmoren. Die restliche Brühe nach und nach zugießen.

Die Rouladen aus dem Topf nehmen. Die Speisestärke in der Sahne anrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen, damit die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce getrennt zu den Rouladen reichen.

## Hexentipp

*Uns schmecken dazu am besten Kartoffelknödel oder einfach nur Salzkartoffeln.*



*Anbau/Standort: feuchte, schattige Orte mit stickstoffreichen Böden  
Saison: März – November  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: ähnlich dem Spinat mit einem Hauch von Petersilie*

*Verwendung in der Küche: in Salaten, Dips, gedünstet als Gemüse*

# Giersch

Giersch ist in ganz Europa heimisch. Er wächst überall dort, wo es feucht, kühl und schattig ist, zum Beispiel in Gebüschen und Wäldern. Vielen Gartenbesitzern ist er ein Dorn im Auge, denn hat er sich einmal im Garten angesiedelt, dann wird man ihn nicht mehr los. Die Wurzeln bilden weite Ausläufer, die für eine schnelle Verbreitung sorgen. Selbst aus kleinen Wurzelstücken kann eine neue Pflanze wachsen. Da hilft nur eins: essen!

Giersch können Sie als Salat oder als Gemüse zubereiten. Besonders die jungen Blätter eignen sich hervorragend für Salat. Ältere Blätter sind hierfür zu grob, schmecken aber sehr gut in einem Auflauf. Gedünstet als Gemüse sind sie eine leckere Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Da die Blattstiele bitter schmecken können, sollten Sie sie vor der Zubereitung entfernen. Giersch ist reich an Vitamin C, Eisen und Kalium.

## Hexeninfo

*Schauen Sie sich die Pflanzen genau an, bevor Sie sie verarbeiten! Giersch hat – wenn man nur die Blüte betrachtet – einige giftige Doppelgänger wie den Schierling oder Riesen-Bärenklau. Anhand der Blätter können Sie die Pflanzen jedoch eindeutig unterscheiden, zudem besitzt Giersch einen dreieckigen Blattstiel.*



# Giersch-Windbeutel

Für 12 Stück

## Teig

250ml Wasser  
125g Butter  
Salz  
125g gesiebtes Mehl  
4 Eier  
100g geriebener Emmentaler

## Füllung

500g Giersch  
20g Butter  
20g Mehl  
200ml Milch  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
100g geriebener Emmentaler

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Für den Teig Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel bei starker Hitze so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen, den Teig auskühlen lassen und die Eier einzeln mit einem Handrührgerät unterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zum Schluss den geriebenen Käse untermischen.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und ca. 12 Häufchen mit ausreichend Abstand auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Die fertigen Windbeutel aus dem Ofen nehmen, sofort einen Deckel abschneiden und auf einem Rost auskühlen lassen. Die Backofeneinstellung zum Überbacken noch beibehalten.

Für die Füllung vom Giersch die dicken Stängel entfernen, waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Kurz in kochendem Wasser garieren, in kaltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

In einem Topf Butter erhitzen, Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Die Milch langsam zufügen, unter ständigem Rühren aufkochen und so lange reduzieren, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Giersch unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Gierschmasse in die Windbeutel verteilen, den Deckel auflegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen kurz überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

## Hexentipp

*Während des Backvorgangs die Backofentür nicht öffnen, sonst fallen die Windbeutel zusammen.*

# Giersch-Nocken

Für 4 Personen

400g junge Gierschblätter  
2 Schalotten  
100g Butter  
100g Quark  
2 Eier  
100g geriebener Bergkäse  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
150g Mehl

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Giersch putzen, waschen und klein schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Die Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Dann den Giersch unterheben und dünsten, bis er zusammengefallen ist.

Den Quark, die Eier und 50g Käse miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den etwas abgekühlten Giersch unterheben. Nach und nach das Mehl dazugeben, bis eine feste Masse entstanden ist.

In einem großen Topf ausreichend Salzwasser zum Sieden bringen. Mit einem Esslöffel Nocken von der Quark-Gierschmasse abstechen und ins siedende Wasser geben. Die Nocken darin ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Die restliche Butter zerlassen, über die Nocken gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten erwärmen. Sofort mit dem restlichen Bergkäse bestreuen und servieren.

# Gierschkartoffeln *mit Speck*

Für 4 Personen

2 Handvoll junge Gierschblätter  
2 Knoblauchzehen  
1kg Kartoffeln  
4 EL Rapsöl  
250g Speckwürfel  
250g geriebener Bergkäse  
Salz, Pfeffer

Gierschblätter putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Den gehackten Knoblauch und die Speckwürfel zufügen. Bei geringer Hitze unter mehrmaligem Wenden ca. 20 Minuten braten, bis die Kartoffeln gar sind.

Den Käse mit den Gierschstreifen mischen und unter die Kartoffeln heben. Die Masse so lange weiter braten, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Dieses simple Rezept schmeckt einfach nur lecker – dazu noch eine grobe oder feine Bratwurst servieren und im Nu haben Sie ein tolles Mittagessen gezaubert!*

# Giersch-Lachs-Roulade

Für 4 Personen

300g Giersch  
1 EL Butter  
2 Eiweiß  
4 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
200g Frischkäse  
Saft von ½ Zitrone  
250g Graved Lachs  
(oder geräucherter Lachs)

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Vom Giersch die dicken Stängel abzupfen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. In einem Topf die Butter erhitzen, den Giersch zufügen und dünsten, bis er zusammengefallen ist. Dann etwas abkühlen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufschlagen und mit dem Giersch verrühren. Das Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Ei-Gierschmasse auf dem Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 – 12 Minuten goldgelb backen. Darauf achten, dass die Masse nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen, auf ein sauberes Küchenhandtuch stürzen, das Backpapier abziehen und abkühlen lassen.

Den Frischkäse mit Zitronensaft glatt rühren, auf der Giersch-Platte verstreichen und die Lachsscheiben darauf verteilen. Von der breiten Seite her aufrollen, in eine Klarsichtfolie wickeln, zum Stabilisieren nochmals in Alufolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlenschrank legen.  
Vor dem Servieren in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

## Hexentipp

*Diese Roulade eignet sich perfekt als Fingerfood oder kombiniert mit einem kleinen Salat als Vorspeise.*



# Kartoffel-Quiche

## *mit Giersch*

Für 8 Personen

### **Teig**

200g gesiebtes Mehl  
100g zimmerwarme Butter  
3 EL Wasser  
Salz  
Butter für die Form  
Mehl zum Bearbeiten

### **Füllung**

300g Giersch  
600g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
2 Eier  
125ml Sahne  
Muskatnuss  
100g geriebener Emmentaler

Für den Teig alle Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Quicheform mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Quicheform ausrollen und so in die Form legen, dass auch der Rand bedeckt ist.

Für die Füllung vom Giersch die dicken Stängel entfernen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter grob hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Giersch zugeben und dünsten, bis er zusammengefallen ist. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, die geraspelten Kartoffeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Giersch-Kartoffelmasse auf dem Teig verteilen.

Die Eier mit der Sahne aufschlagen, mit Salz sowie Muskatnuss würzen und über die Giersch-Kartoffelmasse gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

### **Hexentipp**

*Die Quiche können Sie sowohl lauwarm als auch kalt servieren.*

# Kartoffel-Giersch-Klöße mit frischen Champignons

Für 6 Personen

## Teig

1kg mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
1 Zwiebel  
1 Handvoll Giersch  
2 Eier  
2 EL Paniermehl  
150g Grieß  
50g Kartoffelmehl  
Muskatnuss

## Sauce

1kg Champignons  
1 Stängel Salbei  
200g kalte Butter  
300ml Weißwein  
400ml Kalbsfond  
Salz, Pfeffer

Für den Knödelteig die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in wenig Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Abschütteln, durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas ausdampfen lassen.

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Vom Giersch die dicken Stängel entfernen, waschen, gut abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Die Kartoffeln mit Zwiebel, Giersch, Eiern, Paniermehl, Grieß und Kartoffelmehl zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen ca. 12 gleich große Knödel aus dem Teig formen und diese in das siedende Wasser geben. Die Knödel ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumloeffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden. Den Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons sowie Salbei ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und ein Drittel der Flüssigkeit einkochen lassen. Dann den Kalbsfond zugießen und ebenfalls etwas einkochen. Die restliche Butter in Stücken unterschlagen und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zusammen mit den Knödeln auf Tellern anrichten.

## Hexentipp

Je nach Geschmack und Saison können Sie die Champignons auch durch andere Pilze ersetzen.





Anbau/Standort: stickstoffreiche Lehmböden  
Saison: Blüten von Mai – Juni,  
Beeren von August – September  
verwendete Pflanzenteile: Blüten, Beeren  
Geschmack der Blüten: Apfel und Limone  
Geschmack der Beeren: leicht säuerlich

Verwendung in der Küche: Blüten für Sirup, Sekt  
und Desserts, Beeren für Kompott, Gelee,  
Fliederbeersuppe

# Holunder

Holunder oder auch Fliederbeere, wie er in Norddeutschland genannt wird, wächst als Strauch oder Baum und kann bis zu fünfzehn Meter hoch werden. Er ist frosthart und meist an Wegrändern oder auf Waldlichtungen zu finden.

In der Küche können Sie Holunder vielseitig einsetzen. Die Blüten lassen sich zum Beispiel zu Sirup verarbeiten. Dieser schmeckt pur mit Wasser und gibt einem Glas Sekt oder Prosecco die besondere Note. Oder Sie kombinieren ihn mit Süßspeisen. Sie können ihn zum Backen verwenden, Sahne damit verfeinern oder ihn über Vanilleeis genießen. Ausgebacken sind Holunderblüten als Hollerküchle bekannt.

Achten Sie vor dem Verzehr der Beeren darauf, dass Sie sie abkochen. Die bekannteste Zubereitungsform aus dem norddeutschen Raum ist Fliederbeersuppe. Doch auch in Roter Grütze oder eingekocht als Gelee oder Kompott findet man Holunderbeeren.

Holunder ist reich an Vitamin C.

## Hexenanekdote

*Holunder galt früher als Schutzbäum für Haus, Hof und Familie. Die Menschen dachten, dass die Seelen der Verstorbenen im Strauch säßen und jederzeit bereit wären, die Familie zu beraten und zu beschützen. Um dem Holunder Respekt zu zollen, haben Männer beim Vorbeigehen deswegen ihren Hut gezogen und Frauen einen Knicks gemacht.*

# Fliederbeersuppe mit Eischneeklößchen

Für 4 Personen

## Suppe

1kg Holunderbeeren (ohne Stiele)  
750ml Wasser  
500ml Apfelsaft  
4 Gewürznelken  
1 Stange Zimt  
1 Prise Salz  
1 unbehandelte Zitrone  
3 Äpfel  
100g Zucker  
2 EL Speisestärke

Für die Suppe die Holunderbeeren mit dem Wasser, dem Apfelsaft und den Gewürzen aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen und gut abtrocknen. Die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Den Abrieb in die Suppe geben, den Saft beiseitestellen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und zusammen mit den Holunderbeeren ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Masse durch ein Sieb streichen, den Zucker hinzufügen und nochmals aufkochen. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

## Eischneeklößchen

2 Eiweiß  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Eischneeklößchen Wasser aufkochen. Das Eiweiß mit Salz, Zucker und Zitronensaft sehr steif schlagen. Mithilfe von zwei Esslöffeln kleine Klößchen abstechen, in das siedende Wasser gleiten lassen und in ca. 4 Minuten fest werden lassen.

Die Klößchen vor dem Servieren in die Suppe setzen.

## Hexentipp

Als Fliederbeeren werden im Norden Deutschlands Holunderbeeren bezeichnet. Typischerweise wird Fliederbeersuppe dort mit Eischnee serviert. Wer mag, kann aber auch Grießklößchen nehmen und die Suppe noch mit dem Mark einer Vanilleschote verfeinern.



# Holunderbeercreme mit Birnensauce

Für 4 Personen

## Holunderbeercreme

5 Blatt Gelatine  
6 Eigelb  
60g Zucker  
250ml Holunderbeersaft  
125ml Rotwein  
250ml Sahne  
2 EL Crème de Cassis

## Birnensauce

750g vollreife Birnen  
1 Vanilleschote  
50g Zucker  
500ml Weißwein  
2 EL Birnengeist

Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Zucker, Holunderbeersaft und Rotwein über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken, in der warmen Masse auflösen und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Zusammen mit der Crème de Cassis so unter die abgekühlte Creme heben, dass sie sich nicht ganz vermischt, damit beim Servieren eine Marmorierung zu sehen ist. Die Creme in eine Schüssel füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Für die Sauce die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herausschaben. Die Birnen mit Zucker und Vanillemark in Weißwein weich kochen. Die Birnenhälften herausnehmen. Eine beiseitelegen und kühl stellen. Die restlichen Birnen pürieren, mit dem Birnengeist verrühren und ebenfalls kalt stellen.

Die beiseitegestellte Birnenhälfte in vier Spalten schneiden. Die Creme zusammen mit der Birnensauce auf Tellern anrichten. Mit je einer Birnenspalte dekorieren.

## Hexentipp

Achten Sie auf den Reifegrad der Birnen. Wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgibt, hat sie die richtige Reife.

## Hexentipp

Achten Sie bei der Eisherstellung  
immer auf die Verwendung sehr  
frischer Eier.



# Holunderreis

Für 4 Personen

3 Blatt Gelatine  
3 Eier  
225ml Holunderblütensirup  
(siehe unten)  
300ml Sahne  
1 Päckchen Vanillezucker

◀ Foto

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier zusammen mit dem Holunderblütensirup in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Masse auflösen. Die Masse kalt schlagen und dann kühl stellen.

Die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker steif schlagen. Kurz bevor die Holundermasse geliert, die Sahne unterheben. Die fertige Masse in eine Form, z. B. aus Silikon, füllen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

# Holunderblütensirup

Für ca. 1,5l Sirup

10 Holunderblütendolden  
1 unbehandelte Zitrone  
1l Wasser  
1kg Zucker  
10g Zitronensäure

Die Holunderblütendolden säubern und auf Insektenbefall prüfen. Dann in eine Glasschüssel füllen.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zu den Holunderblüten in die Glasschüssel geben.

Wasser und Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. Die Zitronensäure dazugeben und über die Holunderblüten und Zitronenscheiben gießen, sodass alles vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und den Sirup an einem warmen Ort ca. 3–5 Tage durchziehen lassen.

Die Holunderblüten und Zitronenscheiben entfernen und den Sirup durch ein feines Sieb in einen Kochtopf abseihen. Den Sirup bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, in saubere Flaschen füllen und sofort verschließen.

## Hexentipp

*Der Holunderblütensirup schmeckt sehr gut mit Sekt vermischt als sommerlicher Apéritif.*



# Raffinierter Erdbeerkuchen

Für 12 Kuchenstücke

## Kuchenboden

Butter zum Einfetten  
2 Eier  
2 EL Wasser  
100g Zucker  
150g gesiebtes Mehl  
2 TL Backpulver

## Holunderbuttercreme

20g Speisestärke  
200ml Milch  
50ml Holunderblütensirup  
(siehe S. 63)  
125g zimmerwarme Butter

## Belag

500g Erdbeeren  
100ml Holunderblütensirup

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Obstkuchenform (Ø 26 cm) einfetten.

Für den Kuchenboden Eier mit Wasser und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Zum Schluss Mehl und Backpulver unterheben. Die Masse gleichmäßig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 – 15 Minuten backen.

Den fertigen Boden etwas abkühlen lassen. Dann auf einen Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Creme die Speisestärke mit 50ml Milch verrühren. Die restliche Milch mit dem Holunderblütensirup aufkochen. Aufgelöste Speisestärke zufügen und unter ständigem Rühren aufkochen, dann leicht abkühlen lassen. Die Butter schaumig schlagen und die Holundercreme esslöffelweise unterheben.

Für den Belag die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren.

Die Buttercrememasse gleichmäßig auf dem Obstboden verteilen. Die Erdbeeren in die Creme setzen. Den Holunderblütensirup stark erhitzen und die Erdbeeren mithilfe eines Pinsels großzügig bestreichen.

## Hexentipp

*Eigentlich geht nichts über selbst gemachten Holunderblütensirup. Sollten Sie aber keinen zur Hand haben, weil Ihr Vorrat zur Neige gegangen ist, finden Sie welchen im gut sortierten Supermarkt.*





Anbau/Standort: schattige,  
feuchte Orte

Saison: März – November

verwendete Pflanzenteile: Blätter

Geschmack: pfeffrig-knoblauchartig

Verwendung in der Küche: Salat, Gewürz für  
Fleisch, Fisch und Gemüse

# Knoblauchs- rauke

Wie der Name schon verrät, erinnert der Geschmack der Knoblauchsrauke an Knoblauch. Ihren charakteristischen Geruch entfaltet sie, wenn Sie die aromatischen Blätter zwischen den Fingern zerreiben. Im Gegensatz zum Bärlauch sind die Aromen aber relativ flüchtig. In der Küche können Sie Knoblauchsrauke als Gewürz verwenden, das Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten eine würzige Note gibt. Sie schmeckt auch klein gehackt in Dips. Die jungen Blätter können Sie zudem als Salat verzehren.

Die Knoblauchsrauke wächst meist in großen Kolonien an Böschungen, Wald- und Wegrändern. Aber auch in Gebüschen, Hecken, auf Schuttplätzen oder an Mauern können Sie sie finden. Oft kommt sie zusammen mit der Brennessel vor, da beide stickstoffreiche Lehmböden mögen.

## Hexeninfo

*Gut zu wissen, Knoblauchsrauke schmeckt zwar wie Knoblauch, hat aber den großen Vorteil, dass Sie nach dem Genuss nicht danach riechen.*



# Hering-Kartoffelsalat mit Knoblauchsrauke

Für 4 Personen

## Kartoffelsalat

500g Kartoffeln  
Salz  
2 Eier  
1 säuerlicher Apfel  
10 kleine Gewürzgurken  
150g Edamer  
3 Bismarckheringfilets

## Marinade

1 Ei  
80ml Rapsöl  
1 TL scharfer Senf  
150g Naturjoghurt  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Knoblauchsrauke

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser garen. Abschütten und etwas abkühlen lassen. Noch heiß pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Eier in kochendem Wasser hart kochen, pellen und dann in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken und den Käse ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Heringfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Alles vorsichtig miteinander vermengen.

Für die Marinade das rohe Ei mit Öl und Senf zu einer Mayonnaise aufschlagen. Den Joghurt unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Marinade über den Salat geben und gut vermengen. Nochmals abschmecken.

Die Knoblauchsrauke putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen, fein hacken und über den Salat streuen. Vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

## Hexentipp

*Für die Herstellung von Kartoffelsalat achten Sie bitte auf die Kartoffelsorte. Am besten eignen sich sogenannte Salatkartoffeln der Sorten Sieglinde, Linda oder Nicola.*



## Hexeninfo

*Frische Kräuter sollten Sie so schnell wie möglich verarbeiten. In feuchtes Küchenpapier eingeschlagen können Sie sie einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.*





## Hexeninfo

*Die beste Zeit für die Kräuterernte ist der späte Vormittag. Das Aroma ist dann am intensivsten. Blüten und Blätter ernten Sie am besten mit den Händen, härtere Stängel durchtrennen Sie mit einer Schere oder einer Sichel.*

# Pilz-Omelette mit Knoblauchsrauke

Für 4 Personen

8 Eier  
100 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
2 Handvoll Knoblauchsrauke  
250 g Champignons  
40 g Butter  
125 g geräucherte, durchwachsene Speckwürfel

Die Eier zusammen mit der Sahne aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchsrauke putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Speckwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Dann die Champignons zugeben und kurz mitbraten. Die Knoblauchsrauke unterrühren, anbraten und alles aus der Pfanne nehmen.

Ein Viertel der Pilzmasse in die Pfanne geben und mit einem Viertel der Eimasse übergießen. Den Deckel auflegen und das Omelette stocken lassen. Die restlichen drei Omelettes ebenso ausbacken.

# Risotto mit Knoblauchsrauke

Für 4 Personen

1 Handvoll Knoblauchsrauke  
2 Handvoll junge Knoblauchsraukeschoten  
2 kleine Zwiebeln  
5 EL Sonnenblumenöl  
250 g Risottoreis  
250 ml Weißwein, z.B. Silvaner  
750 ml Hühnerbrühe  
1 EL Butter  
50 g fein geriebener Gruyère  
Salz, Pfeffer

Knoblauchsrauke putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Schoten ebenfalls waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Reis hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Einen Teil der Hühnerbrühe zugießen und die Flüssigkeit unter Rühren verdampfen lassen. So mit der restlichen Brühe verfahren, bis der Reis gar ist.

Ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Schoten der Knoblauchsrauke unterrühren. Zum Schluss die Butter und den Käse in den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den klein geschnittenen Knoblauchsrauenblättern bestreut anrichten.

## Hexentipp

Achten Sie beim Garen des Risottos auf die auf der Packung angegebene Garzeit, sie kann je nach Sorte variieren. Besonders gut schmeckt der Risotto, wenn die Körner noch ein wenig Biss haben.



# Kartoffelbrot mit Knoblauchsrauke

Für 1 Brot

Butter für die Form  
500g mehligkochende Kartoffeln  
125 ml lauwarme Milch  
350g gesiebtes Mehl (Type 1050)  
1 Ei  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Rapsöl  
30g frische Hefe  
100g durchwachsener Speck  
40g Knoblauchsrauke  
1 Knoblauchzehe  
40g Röstzwiebeln

Eine Kastenform (26 cm) mit Butter einfetten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Auf ein sauberes Küchentuch geben und gut auspressen. Geriebene Kartoffeln mit Milch, Mehl, Ei, Salz, Zucker, Öl und Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Speck in Würfel schneiden. Die Knoblauchsrauke putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Speck, Rauke, Knoblauch und Röstzwiebeln unter den Teig kneten. Den Teig in die Kastenform füllen und weitere 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend herausnehmen, aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

## Hexentipp

*Um Energie zu sparen, vor allem aber, weil es so gut schmeckt, sollten Sie gleich zwei Brote backen. Verdoppeln Sie hierfür einfach die Zutatenmenge. Das zweite Brot können Sie, z.B. nach dem Auskühlen, einfrieren.*





Anbau/Standort: schattig-feuchte oder  
sonnig-trockene Orte  
Saison: Blätter: März – November, Blüten: ab April  
verwendete Pflanzenteile: Blätter, gelbe Blüten  
Geschmack: bitter

Verwendung in der Küche:  
Blätter: Salate; Blüten: Honig, Süßspeisen

# Löwenzahn

Der Löwenzahn gehört zu den ersten Frühlingskräutern und ist enorm anpassungsfähig. Sie finden ihn üppig auf Wiesen, als einzelne Pflanze in einer Mauerritze oder auf einer asphaltierten Straße. In schattig-feuchter Lage können die Blätter und Stängel riesig werden. An sonnig-trockenen Plätzen sind die Blätter kleiner, aber etwas stärker gezahnt. In großen Höhen und auf Trockenrasen bleibt der Löwenzahn niedrig und bildet sehr kurze Blütenstängel aus.

Löwenzahn ist ein wertvoller Vitaminlieferant. Er enthält unter anderem die Vitamine C und A und ist reich an Eisen. In der Küche können Sie ihn vielseitig zubereiten. Sehr gut schmeckt zum Beispiel ein Salat aus frischen, zarten Löwenzahnblättern, der mit einem Walnussöldressing serviert wird. Auch als würzige Komponente in einem Kartoffelsalat macht der Löwenzahn eine gute Figur. Am besten schmecken die jungen Blätter. Sie sollten sie vor der Blüte ernten, da sie danach schnell bitter werden. Die gelben Löwenzahnblüten sind eine wunderbare Garnitur für Suppen und Salate und lassen sich zu Honig oder Sirup verarbeiten.

## Hexenanekdote

*Nach der Blüte verwandelt sich der Löwenzahn in die »Pusteblume«, die als Orakelblüte in Liebesangelegenheiten Auskunft geben soll. Es heißt, dass anhand der Flugsamen abgelesen werden kann, wie es um die aktuelle Liebe bestellt ist: Pustet man alle »Fallschirmchen« weg, so ist es eine Liebe voller Leidenschaft. Bleiben ein paar wenige haften, bestehen Zweifel an der Beziehung. Lassen sich nur wenige Samen wegpusten, sollte man sich eine neue Liebe suchen.*

# Löwenzahnsalat mit Löwenzahnhonig-Walnussöl-Dressing

Für 4 Personen

150 g junge Löwenzahnblätter  
25 ml Zitronensaft  
25 ml Walnussöl  
25 g Löwenzahnhonig  
Pfeffer  
30 g grob gehackte Walnüsse  
25 g geräucherte, durchwachsene Speckwürfel

Foto >

Die Löwenzahnblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, Walnussöl und Löwenzahnhonig zu einem Dressing verrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Löwenzahn auf einer Platte anrichten. Walnüsse und Speckwürfel darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

## Hexentipp

*Das Dressing passt auch gut zu einem Rucola-Salat oder Radicchio.*

# Löwenzahn-Kartoffelsalat

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln  
Salz  
250 g junge Löwenzahnblätter  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL weißer Balsamicoessig  
8 EL Sonnenblumenöl  
Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25–30 Minuten gar kochen. Anschließend abschütten und etwas auskühlen lassen. Noch heiß pellen und in Scheiben schneiden.

Den Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und die heißen Kartoffelscheiben darüber verteilen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein hacken. Für die Marinade Essig und Öl miteinander vermischen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über die Kartoffeln gießen, alles vermischen und kurz ziehen lassen. Den Salat lauwarm servieren.

## Hexentipp

*Durch die Hinzugabe der heißen Kartoffeln verliert der Löwenzahn seine Bitterstoffe.*

# Hexeninfo

*Ernten Sie keine Pflanzen, die in der Nähe von Straßen oder auf frisch gedüngten Feldern wachsen. Sie enthalten Schadstoffe.*





# Walnuss-Eis mit Löwenzahnhonig

Für 4 Personen

60g Zucker  
1 EL Wasser  
125g grob gehackte Walnusskerne  
20g Butter  
300ml Milch  
100g Löwenzahnhonig  
3 Eigelb  
375ml Sahne

◀ Foto

Zucker mit Wasser in einer Pfanne bei hoher Temperatur auflösen. Die Walnüsse zufügen und so lange rühren, bis sie mit Karamell überzogen sind. Die Temperatur reduzieren und die Butter zufügen. Weiter rühren, bis sich die Butter aufgelöst hat, dann die Masse sofort auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Die Milch zusammen mit dem Löwenzahnhonig erhitzen. Die Eigelbe über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die heiße Honigmilch langsam mit einem Handrührgerät unter die Eimasse rühren. Anschließend die Schüssel in Eiswasser stellen und weiter rühren, bis die Masse erkaltet ist. Die karamellisierten Nüsse zur Creme geben.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die fertige Masse z.B. in eine Silikonform füllen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

## Hexentipp

*Besonders schön sieht es aus, wenn Sie das Eis mit Walnusskaramellstücken verzieren. Hierzu nochmals die Karamellmasse herstellen – jedoch mit gehackten Walnusskernen. Die Masse auf ein beschichtetes Backpapier gießen, fest werden lassen und in Stücke brechen.*

# Löwenzahnsirup

Für ca. 1,5l Sirup

300g Löwenzahnblüten  
1,5l Wasser  
ca. 1,5kg Zucker  
Saft von 1 Zitrone

Die Löwenzahnblüten waschen und über Nacht im Wasser einlegen.

Am nächsten Tag ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend über einem feinen Sieb abseihen und den Sud dabei auffangen.

Den Sud im Verhältnis 1:1 mit Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Mindestens 1 Stunde einkochen, bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist. Noch heiß in saubere Flaschen füllen und gut verschließen.

## Hexentipp

*Wenn Sie die Kochzeit verlängern, sodass der Sirup nach Karamell riecht, erhalten Sie einen Dicksaft, der Honigkonsistenz hat und köstlich auf einer frischen Scheibe Brot schmeckt.*



Anbau/Standort: Halbschatten mit feuchten Böden  
Saison: ganzjährig, wilde Minze von Mai – September  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: erfrischend, Menthol

Verwendung in der Küche:  
Salate, Süßspeisen, Fleischgerichte, Dips

# Minze

Die Minze kommt in zahlreichen Variationen vor. Zu den bekanntesten zählen die Pfefferminze sowie die Spearmint, die auch als Kaugummi-Minze bekannt ist. Die Pfefferminze gehört zu den aromatischsten Minzsorten, was auf ihren hohen Mentholgehalt zurückzuführen ist. In der Regel wird Minze kultiviert, sodass in den letzten Jahren einige Kreuzungen entstanden sind wie Schokoladen- oder Apfelmanze. Wild wächst Minze an Bachläufen und auf Äckern und heißt entsprechend Bach- oder Ackermanze.

Aufgrund des erfrischenden Mentholaromas passt Minze besonders gut zu Süßspeisen, zum Beispiel in Kombination mit Schokolade oder Früchten. Auch ein Glas Sekt kann mit Minze verfeinert werden. In England wird sie traditionell als Sauce zu Lamm serviert. In getrockneter Form findet man sie unter anderem in Pfefferminztee.

## Hexeninfo

*Minze lässt sich gut im heimischen Garten anbauen. Da sie sich aber schnell verbreitet, sollten Sie sie in Kübeln anpflanzen, die Sie dann im Winter frostsicher lagern können.*



# Rumpsteak-Minze-Salat

Für 4 Personen

100g Basmati-Reis  
4 rote Zwiebeln  
4 Frühlingszwiebeln  
2 grüne Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
2 Rumpsteaks (à ca. 250g)  
8 EL Distelöl  
3 Stängel Minze  
3 Stängel Koriander  
6 EL Limettensaft  
1 EL Honig, z.B. Löwenzahnhonig  
Salz, Pfeffer  
Chilipulver

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, Kerne sowie weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 3–4 Minuten scharf rosa braten. Dann in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Minze und den Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Limettensaft, Honig sowie dem restlichen Öl zu einem Dressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den aufgefangenen Fleischsaft aus der Alufolie hinzugeben.

Reis, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Paprika vermengen. Mit dem Dressing begießen und kurz ziehen lassen. Nach Belieben nochmals abschmecken. Die Rumpsteaks in feine Streifen schneiden und dazu anrichten.

## Hexentipp

Eine exotischere Note bekommt  
der Salat, wenn Sie den Reis durch  
Bulgur oder Couscous ersetzen.



# Lammkoteletts mit Thymian und Minze

Für 4 Personen

12 Lammkoteletts (à ca. 60g)  
3 Knoblauchzehen  
4 Zweige Thymian  
12 Minzeblätter (vorzugsweise marokkanische)  
3 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
30g Butterschmalz  
Salz

Die Koteletts waschen, trocken tupfen und, falls vorhanden, den Fett-  
rand einschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.  
Thymian und Minze waschen, trocken schütteln, vom Thymian die  
Blätter abzupfen und beides fein hacken.

Die Koteletts mit der Hälfte der Kräuter sowie dem Zitronensaft  
einreiben und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 Minuten marinieren.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Lammkoteletts  
von beiden Seiten ca. 5–6 Minuten braten, sodass sie innen noch  
rosa sind. Nach der Hälfte der Garzeit mit den restlichen Kräutern  
bestreuen.

Die Koteletts erst vor dem Servieren salzen und heiß anrichten.

## Hexentipp

*Minze gibt es in unterschiedlichen Sorten. Experimentieren Sie hier ruhig  
ein wenig, wir sind sicher, Sie werden Ihre Lieblingssorte finden.*



# Menthe au chocolat

Für 4 Personen

200 g Zartbitterschokolade  
3 Eier  
3 EL Zucker  
2 TL starker Espresso  
5 Stängel Minze (vorzugsweise marokkanische)  
200 ml Sahne

Die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß nicht zu steif schlagen. Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad cremig aufschlagen. Die abgekühlte Schokolade, Espresso und Eigelbmasse miteinander vermischen. Anschließend kalt schlagen, das Eiweiß unterheben und vollständig abkühlen lassen.

Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit der Minze unter die Schokoladen-Eimasse heben. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kalt stellen.

## Hexentipp

*Nach Belieben können Sie hier mit dem Schokoladengehalt der Zartbitterschokolade variieren.*



# Joghurtquark mit Minze

Für 4 Personen

2 Handvoll Minze  
250g Quark  
150g Naturjoghurt  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Ahornsirup

◀ Foto

Die Minze waschen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Quark, Joghurt, Zitronensaft und Ahornsirup miteinander vermischen. Die Minze unterheben und servieren.

## Hexentipp

*Wenn Ihnen der Geschmack zu »pfefferminzig« ist, reduzieren Sie einfach den Kräuteranteil.*

# Sekt mit Minze, Limette und Holunder

Für 7 Gläser

7 Stängel Minze  
3 Limetten  
Holunderblütensirup (siehe S. 63)  
Eiswürfel oder gecrashtes Eis  
1 Flasche Winzersekt

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Limetten auspressen.

Etwas Limettensaft, je 1 Schuss Holunderblütensirup, je 1 Minzstängel und das Eis in Sektgläser verteilen und mit Sekt aufgießen.

## Hexentipp

*Dieses Getränk ist ein leichter Apéritif für sommerliche Abende mit netten Gästen.*



88 · Rosmarin

Anbau/Standort: geschützte, sonnige und trockene  
Orte mit kalkreichen Böden

Saison: während und nach der Blüte  
von März - Mai

verwendete Pflanzenteile: Nadeln, hellblaue Blüten  
Geschmack: herb-bitter, weihrauch-kampferähnlich

Verwendung in der Küche: Fleischgerichte,  
Saucen, Gemüsegerichte

# Rosmarin

Rosmarin stammt aus dem Mittelmeerraum und liebt warme Temperaturen. Im Winter fällt er deswegen schnell dem Frost zum Opfer, wenn er im Beet und nicht in Töpfen oder Kübeln gezogen wird. An kalkreichen, sonnigen Plätzen kann der Rosmarinbusch bis zu 1,50 m hoch werden.

Aufgrund seines würzig-intensiven Aromas darf Rosmarin in mediterranen Gerichten nicht fehlen. Ganz klassisch können Sie ihn zusammen mit Lamm oder Pute zubereiten, doch auch Fisch oder Gemüse bekommen durch ihn eine besondere Note. Da Rosmarin sehr intensiv schmeckt, sollten Sie beim Würzen auf eine sparsame Dosierung achten, damit der Eigengeschmack des Gerichts nicht überdeckt wird.

## Hexenanekdote

*In der Vergangenheit wurde der Rosmarin in vielen Kulturen verehrt und war sogar Aphrodite, der Göttin der Schönheit und Liebe, geweiht. Im 14. Jahrhundert soll für die gichtkranke 72-jährige Königin Isabella von Ungarn das sogenannte »Aqua Reginae Hungariae« hergestellt worden sein, ein Rosmarinwasser, das sie gesunden ließ und ihr zu solch jugendlicher Attraktivität verhalf, dass ein junger polnischer König um ihre Hand anhielt.*

# Getrocknete Tomaten nach Art der »Siefersheimer Kräuterhexen«

Für 2 Gläser (à 500 ml Inhalt)

500 g reife aromatische Tomaten,  
z. B. Roma-Tomaten  
1 Bund Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
2 TL Salz  
1 EL Zucker  
500 ml Olivenöl

**Foto >**

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und Blätter bzw. Nadeln abzupfen.

Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Zucker sowie den Kräutern bestreuen und für ca. 2 Stunden bei 100 °C Ober- und Unterhitze im Backofen trocknen.

Die Tomaten anschließend abkühlen lassen und in ein verschließbares Glas füllen. Mit dem Olivenöl übergießen, bis sie ganz bedeckt sind.

Die Tomaten bei Zimmertemperatur aufbewahren, so entfaltet sich das Aroma optimal.

## Hexentipp

*Die getrockneten Tomaten sind leckere Antipasti zusammen mit frischem Baguette mit Schinken und Käse.*

Für 1 Flasche

1 großer Zweig Rosmarin  
(ca. 20 cm)  
1 Flasche halbtrockener  
Weißwein, z. B. Burgunder oder  
Chardonnay

Den Rosmarinzweig waschen und trocken schütteln. Über Nacht in den Wein geben und ziehen lassen. Am nächsten Tag entnehmen. Das Resultat ist ein aromatischer Kräuterwein, der wie ein Retsina schmeckt.

## Hexentipp

*Gut gekühlt mit geraschtem Eis können Sie diesen Kräuterwein als leichten Apéritif servieren.*





# Kalbshaxe »mediterran«

Für 6 Personen

4 Möhren  
3 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 Stangen Lauch  
6 dicke Scheiben Kalbshaxe  
(insgesamt ca. 2kg)  
Salz, Pfeffer  
50g Mehl  
4 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
250ml Weißwein  
500ml Fleischbrühe  
1 Zweig Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
2 Dosen geschälte Tomaten  
(à 425g)  
2 Lorbeerblätter  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Handvoll Knoblauchsrauke  
2 unbehandelte Zitronen

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Kalbshaxen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl wenden. In einem Bräter mit Deckel in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.

Das klein geschnittene Gemüse im Bräter anschwitzen, eventuell noch Butter zugeben, und die Fleischscheiben darauf legen. Mit Weißwein und 250ml Fleischbrühe aufgießen, aufkochen und auf die Hälfte einkochen.

Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blätter abzupfen, fein hacken und zusammen mit den Tomaten in den Bräter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Lorbeerblätter zufügen. Kurz aufkochen, den Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen ca. 2–3 Stunden schmoren. Die Kalbshaxen während der Zeit alle 30 Minuten mit einem Teil der restlichen Fleischbrühe übergießen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauchsrauke putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und mit der Petersilie klein hacken. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Abrieb mit den Kräutern vermischen.

Die Lorbeerblätter entfernen und nochmals abschmecken. Die fertigen Kalbshaxen vor dem Servieren im Bräter mit der Kräuter-mischung bestreuen.

## Hexentipp

*Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.*

# Lammkeule mit Kräuterkruste

Für 4 Personen

600g kleine Kartoffeln  
10 EL Olivenöl  
2 Dosen geschälte Tomaten  
(à 425g)  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Thymian  
½ Bund Rosmarin  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Paniermehl  
1kg Lammkeule (ohne Knochen)  
1 Zitrone

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Bräter mit 2 EL Olivenöl einfetten. Kartoffeln und Tomaten gleichmäßig darin verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Die Kräuter mit Knoblauch, Paniermehl und 4 EL Olivenöl vermengen.

Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und die Lammkeule mit dem Saft einreiben. Dann erst salzen und pfeffern und rundum mit der Kräuterpaste bestreichen. Auf die Kartoffeln in den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 1,5 Stunden schmoren.

Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Keule mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, die Temperatur auf 225°C Ober- und Unterhitze erhöhen und gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist.

## Hexentipp

*Lassen Sie sich die Lammkeule am besten beim Metzger auslösen.*



## Hexeninfo

Gröbere Kräuter wie Rosmarin und Thymian können Sie von Anfang an mitkochen oder braten. Zartere Kräuter wie Basilikum schmecken dagegen bitter, wenn sie zu lange erhitzt werden.

# Marinierte Lammkoteletts

Für 4 Personen

2 Zweige Rosmarin  
5 Salbeiblätter  
1 Zitrone  
2 EL gehackter Dost  
100 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
12 Lammkoteletts (à ca. 60 g)

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Den Salbei ebenfalls waschen, trocken tupfen und hacken. Zitrone auspressen und den Saft mit Rosmarin, Salbei, Dost sowie dem Öl mischen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. In der Marinade einlegen und im Kühlschrank, am besten über Nacht, abgedeckt durchziehen lassen.

Am nächsten Tag den Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. Im Backofen auf dem Rost mit untergeschobener Fettpfanne ca. 4 Minuten von beiden Seiten grillen.

## Hexentipp

*Sie können die Lammkoteletts natürlich auch auf einem normalen Grill oder in einer Grillpfanne zubereiten.*



## Steckbrief

*Anbau/Standort: sonnige, geschützte Plätze  
Saison: April – September im Freiland  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: pfeffrig-scharf, bitter*

*Verwendung in der Küche: Salat, Gewürz  
für Fleisch- und Gemüsegerichte*

# Rucola

Rucola oder Rauke, wie das Kraut noch genannt wird, war schon den alten Griechen bekannt. Wir Deutschen haben es erst vor einigen Jahren wiederentdeckt. Seitdem ist es aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken und wird das ganze Jahr über angeboten. Außerhalb der Saison, die von April bis September dauert, stammt der Rucola aus dem Treibhausanbau. Verbreitet ist die pikante, gelb blühende, italienische Variante, welche mittlerweile auch auf Feld, Wald und Wiese ausgewildert anzutreffen ist. Selbst auf städtischen Verkehrskreiseln wächst er verführerisch am Rand. Der deutsche, weiß blühende Rucola ist im Vergleich zum italienischen vom Aroma her eher zahm. Als weniger bekannte Salatruke finden Sie ihn auf Wochenmärkten.

Klein gehackt und vor dem Servieren über ein Gericht gestreut, verleiht Rucola diesem einen angenehmen Kick Schärfe. Er schmeckt aber auch gut zusammen mit Giersch in einer Blätterteigrolle oder harmoniert mit der Süße von Erdbeeren.

## Hexeninfo

*Rucola können Sie auf dem Balkon selbst anbauen. Wichtig ist, dass er genug Sonne bekommt. Vor Nachtfrösten können Sie ihn zum Beispiel mit einer Tomatenhaube schützen.*

# Rucola-Spinat-Schnecken

Für 4 Personen

## Nudelteig

250g gesiebtes Mehl  
3 Eier  
evtl. Wasser  
Salz  
Muskatnuss  
Mehl zum Bearbeiten

## Füllung

150g Rucola  
150g Spinat  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

## Sauce

250ml Gemüsebrühe  
250ml Milch  
250ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

## außerdem

100g geriebener Emmentaler

Für den Nudelteig das Mehl mit den Eiern verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Rucola und Spinatblätter putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Rucola und Spinat zugeben und so lange anschwitzen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Sauce Gemüsebrühe, Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem Rechteck ausrollen. Die Rucola-Spinatmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dann von der Längsseite her eng aufrollen und mit einem scharfen Messer ca. 1,5–2cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen und mit der Sauce begießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

## Hexentipp

*Im gut sortierten Supermarkt können Sie auch fertigen Nudelteig kaufen.*



# Tomatensuppe mit Rucola

Für 4 Personen

125g Rucola  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
150g mehligkochende Kartoffeln  
1 Dose geschälte Tomaten (425g)  
2 EL Rapsöl  
750ml Gemüsebrühe  
150ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

Den Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten abgießen, den Saft dabei auffangen und anschließend klein schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch sowie Kartoffeln darin anschwitzen. Die Tomaten zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit dem Tomatensaft und der Gemüsebrühe aufgießen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

Anschließend pürieren, die Sahne zufügen und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Rucola zufügen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

## Hexentipp

*Streuen Sie vor dem Servieren noch einige geröstete Pinienkerne über die Suppe.*

# Rucola-Erdbeer-Salat

Für 4 Personen

250g Rucola  
500g Erdbeeren  
3 EL Balsamicoessig  
6 EL Walnussöl  
1 TL Löwenzahnhonig  
Salz, Pfeffer  
50g grob gehackte Walnüsse  
100g Parmaschinken  
100g frisch gehobelter Parmesan

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Für die Salatsauce Balsamicoessig, Walnussöl, Löwenzahnhonig, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Rucola sternförmig auf vier Tellern verteilen. Mit Erdbeeren und Walnüssen bestreuen. Die Salatsauce darüber verteilen.

Den Parmaschinken grob in Stücke zupfen. Mit frisch gehobeltem Parmesan zusammen auf dem Salat anrichten.

## Hexentipp

*Mit kleinen, frischen Walderdbeeren schmeckt der Salat noch aromatischer.*



# Blätterteigröllen mit Rucola

Für 4 Personen

2 Handvoll Rucola  
1 Handvoll junge Gierschblätter  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
Muskatnuss  
250 g Feta  
2 Rollen frischer Blätterteig  
(à ca. 270 g)  
2 Eigelb

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Rucola und Giersch putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Kräuter dazugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Gemüsebrühe und Muskatnuss würzen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

Die beiden Blätterteige entrollen. Erst mit der Kräutermasse bestreichen und dann gleichmäßig die Fetawürfel darauf verteilen. Jeweils die Blätterteige von der Längsseite her eng aufrollen.

Die beiden Rollen mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Backblech setzen. Gleichmäßig auf der Oberseite mit einem Messer längs einritzen und mit verquirtem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15–20 Minuten backen, bis die Blätterteigröllen goldgelb sind.

## Hexentipp

*Mit einem kleinen Rucolasalat mit Tomaten und Balsamicoessig werden die Blätterteigröllen zu einer leichten Mahlzeit.*





# Rinderlende

*scharf und schnell*

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet  
2 Handvoll Rucola  
1 rote Chilischote  
2 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
125 ml Eiswein

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Chilischote waschen, Kerne sowie weiße Innenhäute entfernen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Chili zufügen, ebenfalls kurz anbraten, dann alles mit dem Eiswein ablösen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Als Alternative zum Eiswein können Sie auch eine Auslese oder Spätlese verwenden.*



Anbau/Standort: sonnige Orte mit trockenem,  
steinigen und kalkreichen Böden

Saison: April/Mai – Oktober

verwendete Pflanzenteile: Blätter

Geschmack: herb bis bitter und sehr intensiv

Verwendung in der Küche:  
Fleisch- und Fischgerichte, aber auch Gemüse

# Salbei



Wie der Rosmarin stammt Salbei aus dem Mittelmeergebiet und liebt die Sonne. Trotz seiner Lichtaffinität ist Salbei nicht kälteempfindlich und hält Temperaturen von bis zu -15°C aus. Sie können ihn sogar in einem Topf auf dem Balkon anbauen.

Etwa 1000 verschiedene Salbeiarten sind bekannt. Der Gartensalbei, auch echter Salbei genannt, ist am beliebtesten und wird am häufigsten in der Küche verwendet.

Salbei ist primär das Fleischgewürz der mediterranen Küche. Er entfaltet seinen Geschmack am besten in heißem Fett. In Butter ausgelassen veredelt er selbst einfachste Gerichte. Aufgrund seines intensiven Aromas sollten Sie ihn vorsichtig verwenden. Interessante Geschmackserlebnisse erfahren Sie, wenn Sie Salbei mit Süßspeisen kombinieren wie zum Beispiel Eis.

## Hexeninfo

»Warum sollte ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?« – ist der Leitspruch der Medizinschule von Salerno. Der deutsche Volksname des Salbeis, »Allerheilskraut«, fasst die Bedeutung in der Medizin in einem Wort zusammen, ebenso wie der botanische Name »salvare«, der soviel wie retten bzw. heilen bedeutet. Salbei als Tee zum Gurgeln hilft beispielsweise gegen Halsschmerzen.



## Hexeninfo

Viele Kräuter, wie z. B. Salbei, können Sie trocknen. Waschen Sie die ganzen Kräuter mit Stängel, tupfen sie vorsichtig trocken und binden sie dann mit einem Faden zusammen. Die Kräutersträußchen hängen Sie dann mit der Spitze nach unten für 1 bis 2 Wochen an einen dunklen Ort.



# Salbei-Möhren

Für 4 Personen

500g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 Salbeiblätter  
20g Butter  
1 TL Zucker  
150ml Wasser  
Salz, Pfeffer

Die Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Salbei waschen, trocken tupfen und fein hacken.

In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Salbei kurz darin anschwitzen. Möhren und Zucker zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Die Salbei-Möhren passen hervorragend zu den Fleischspeisen von Seite 110.*

# Forelle mit Wildkräuterfüllung

Für 4 Personen

4 kuchenfertige Forellen  
(à ca. 250g)

Salz, Pfeffer

2 Handvoll Wildkräuter  
(z.B. Giersch, Brennnessel,  
Schafgarbe, Vogelmiere)

4 Knoblauchzehen

100g flüssige Butter

200g Frischkäse

1 EL Weißwein

20 Salbeiblätter

4 EL Distelöl

Den Backofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Forellen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wildkräuter putzen, waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen bzw. von den Stielen befreien und grob hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken.

Die Butter zusammen mit den Wildkräutern, dem Knoblauch, dem Frischkäse und dem Wein in einem Mixer fein pürieren. Die Kräutermasse in die vorbereiteten Forellen füllen. Diese dann nebeneinander in eine Auflaufform legen und die Salbeiblätter darauf verteilen. Mit dem Distelöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

## Hexentipp

*Falls von der Füllung etwas übrig bleibt, können Sie sie mit 200ml Sahne und 100ml Weißwein mischen und als Sauce zusammen mit den Forellen in die Auflaufform geben.*



# Schweinelende mit zweierlei Salbei

Für 4 Personen

2 kleine Schweinefilets (à ca. 400g)  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
12 Blatt Wiesensalbei  
20 Blatt Gartensalbei  
2 kleine Zwiebeln  
500ml Weißwein, z.B. Silvaner  
100g kalte Butterwürfel

Den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Streifen Alufolie (20 x 40 cm) zurechtschneiden.

Die Schweinefilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf die glänzende Seite der Alufolie legen und salzen. Das eine Filet mit dem Wiesensalbei, das andere mit 12 Blättern Gartensalbei belegen und die Alufolie verschließen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

Nach dem Garen die Filets aus dem Backofen nehmen und ca. 10 Minuten in der Alufolie ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. In der Pfanne glasig anschwitzen, bei Bedarf noch etwas Öl zufügen. Die restlichen Salbeiblätter zufügen und kurz mit anbraten. Mit dem Wein ablöschnen und etwas einkochen lassen.

Die Filets aus der Folie nehmen und den entstandenen Bratensaft zu der Sauce geben. Das Fleisch jeweils in 2cm breite Scheiben schneiden und warm stellen.

Die Sauce durch ein Sieb streichen. Die Butter portionsweise mit einem Schneebesen unter die Sauce schlagen und damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Fleisch zusammen anrichten.

## Hexentipp

*Das Gericht passt am besten zu feinen Bandnudeln.*

# Fleischspieße mit Salbei

Für 8 Spieße

## Spieße

400g Rinderfilet  
400g Lammfilet  
8 ca. 20 – 25 cm lange, kräftige Rosmarinzweige  
200g durchwachsener, geräucherter Speck  
12 Schalotten  
24 Salbeiblätter  
Salz, Pfeffer

## Marinade

4 Zweige Thymian  
4 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
8 EL Rapsöl  
Saft von 1 Zitrone  
Pfeffer

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Nadeln von zwei Zweigen fein hacken und für die Marinade beiseitestellen. Die restlichen Nadeln anderweitig verwenden. Die Zweige aufbewahren, sie werden als Fleischspieß genutzt.

Für die Marinade den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Thymian mit Öl, Zitronensaft, gehacktem Rosmarin sowie Knoblauchzehen zu einer Marinade verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Fleischwürfel darin am besten über Nacht ziehen lassen.

Für die Spieße den Speck in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Zutaten abwechselnd, mit dem Fleisch beginnend, auf die Rosmarinzweige spießen. Die Spieße ca. 6 – 8 Minuten grillen oder in einer Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Hexentipp

*Die übrigen Rosmarinnadeln einfach trocknen lassen und für weitere Gerichte nutzen.*



## Hexeninfo

*Getrocknete und gefrorene Kräuter können Sie etwa  
1 Jahr ohne Aromaverlust aufbewahren.*



Anbau/Standort: nähr- und stickstoffreiche, lehmige Böden  
Saison: März – Juli  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: sauer

Verwendung in der Küche:  
Salat, Suppen, Saucen

# Sauerampfer

Sauerampfer kann über einen Meter groß werden. Sie finden ihn auf Wiesen, Grasflächen, an Böschungen und Wegrändern. Die Blätter können Sie den ganzen Frühling und Sommer über ernten und verarbeiten. Beim Sammeln sollten Sie darauf achten, dass die Blätter makellos sind und keine Löcher aufweisen. Blätter mit sogenannten Rostlöchern sind in größeren Mengen verzehrt unbekömmlich.

Zu den klassischen Gerichten mit Sauerampfer zählt die Grüne Sauce. Die kalte Kräutersauce ist besonders in der Region rund um Frankfurt am Main beliebt und wird im Frühling unter anderem zu neuen Kartoffeln gegessen. Sie können Sauerampfer auch als Suppe zubereiten oder die Blätter für einen Salat verwenden. Da sich die Blätter beim Erhitzen schnell grau verfärbten, sollten Sie Sauerampfer am besten roh verarbeiten. Das leicht saure Aroma lässt sich gut mit Gerichten kombinieren, die eine süßliche Komponente haben.

## Hexeninfo

*Sie können Sauerampfer im heimischen Garten anpflanzen. Wenn Sie ihn Mitte März aussäen, können Sie ihn in den folgenden Monaten ernten. Alternativ können Sie ihn auch erst im August einpflanzen und dann im kommenden Jahr pflücken.*



# Sauerampfersuppe

Für 4 Personen

6 Handvoll Sauerampfer  
1 Zwiebel  
2 EL Butterschmalz  
800ml Gemüsebrühe  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
4 EL Crème fraîche

Den Sauerampfer waschen, trocken schleudern, von den groben Stielen befreien und die Blätter fein hacken.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.

In einem Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel sowie den Sauerampfer darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 – 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hitze reduzieren, sodass die Suppe nicht mehr kocht. Die beiden Eier miteinander verquirlen und langsam in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf vier Tellern anrichten und mit jeweils 1 Esslöffel Crème fraîche garnieren.

## Hexentipp

*Achten Sie bitte darauf, dass die Suppe, nachdem Sie die Eier eingerührt haben, nicht mehr kocht. Wenn Sie auf das Binden der Suppe mit Ei verzichten möchten, können Sie für eine sämige Konsistenz auch angerührte Speisestärke verwenden.*

# Gekochte Eier *mit Sauerampfersauce*

Für 4 Personen

1 Handvoll Sauerampfer  
200g Frischkäse  
300g Naturjoghurt  
200ml Sahne  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Salz, Pfeffer  
8 Eier

Den Sauerampfer waschen, trocken schleudern, von den groben Stielen befreien und die Blätter grob hacken.

Mit Frischkäse, Joghurt sowie Sahne fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde kalt stellen.

Die Eier hart kochen, kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Die Sauce nochmals abschmecken und zusammen mit den Eiern servieren.

## Hexentipp

*Nehmen Sie nur Sauerampferblätter, die keine sogenannten "Rostlöcher" haben. Am besten nur junge Blätter verwenden.*





# Kabeljaufillets in Sauerampfersauce

Für 4 Personen

800 g Kabeljaufillets  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Salz, Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
300 ml trockener Weißwein,  
z. B. Silvaner  
1–2 Handvoll Sauerampfer  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
200 g saure Sahne

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in eine Auflaufform legen, Lorbeerblätter darauf verteilen und zum Schluss mit dem Wein übergießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

Die Fischfilets aus dem Sud nehmen und warm halten. Den Fischsud durch ein Sieb geben und beiseitestellen.

Den Sauerampfer waschen, trocken schleudern, von den groben Stielen befreien und die Blätter fein hacken.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Fischsud langsam einrühren und aufkochen. Den gehackten Sauerampfer sowie die saure Sahne zugeben und kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Fisch servieren.

## Hexentipp

*Saure Sahne flockt leicht aus. Wer also auf Nummer Sicher gehen möchte, sollte stattdessen lieber Crème fraîche verwenden.*





## Hexeninfo

*Sammeln Sie nur einzelne Blätter oder Blüten, nicht die ganze Pflanze samt Wurzel. Nur so sichern Sie das Fortbestehen der Pflanze.*

# Sauerampfer im Biermantel

Für 4 Personen

24 schöne, saftige  
Sauerampferblätter  
125g gesiebtes Mehl  
250ml Bier  
1 Ei  
Salz  
Sonnenblumenöl zum  
Frittieren

[◀ Foto](#)

Den Sauerampfer putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Mehl mit Bier, Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

In einem hohen Topf das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Sauerampferblätter nacheinander in den Teig tauchen und portionsweise im heißen Öl knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Sauerampferdip servieren.

## Hexentipp

*Ob das Öl zum Frittieren heiß genug ist, erkennen Sie daran, wenn sich kleine Bläschen an einem hineingehaltenen Holzstäbchen bilden.*

# Sauerampferdip zu neuen Kartoffeln

Für 4 Personen

1kg kleine neue Kartoffeln  
1 Handvoll Sauerampferblätter  
125ml Sahne  
250g Magerquark  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten und warm halten.

In der Zwischenzeit den Sauerampfer waschen, trocken schleudern, von den groben Stielen befreien und die Blätter grob hacken. Mit der Hälfte der Sahne fein pürieren.

Die restliche Sahne mit dem Quark, dem Zitronensaft und dem Sauerampferpüree glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zusammen mit den Kartoffeln servieren.

## Hexentipp

*Dieser Dip gilt als Grundrezept und kann je nach Kräutersaison immer wieder beliebig variiert werden.*





## Steckbrief

*Anbau/Standort: sonnige, trockene Orte mit sandigen oder lehmigen Böden  
Saison: März – November  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: leicht süßlich, anisähnlich*

*Verwendung in der Küche: gedünstet als Gemüse, als Gewürz in Dips und Kräuterbutter, Salate*

# Schafgarbe

Die Schafgarbe ist in Europa heimisch, wird aber weltweit kultiviert. Sie wächst besonders gern zwischen Gräsern auf Wiesen, an Weg- und Waldrändern und bevorzugt auf Halbtrockenrasen. Da der Stängel sehr zäh ist, müssen Sie die Pflanze mit einem Messer ernten.

Sie können Schafgarbe wie Gemüse dünsten. Klein gehackt ist sie aber auch ein schmackhaftes Würzkraut und verfeinert Kräuterbutter, Quarkdips oder Eierspeisen wie Rührei und Omelette. Da die Schafgarbe einen leicht bitteren Abgang hat, sollten Sie sie beim Würzen vorsichtig einsetzen. Getrocknete Blätter können Sie auch für die Zubereitung von Tee nutzen.

## Hexenanekdote

*Um die Schafgarbe ranken sich viele Geschichten und Mythen. So soll sie bei Hexen ein beliebtes Kraut für Zaubertränke gewesen sein. Junge Mädchen haben sie genutzt, um ihren zukünftigen Mann im Traum zu sehen. Dafür haben sie eine Schafgarbe gepflückt und unter ihr Kopfkissen gelegt.*



# Kräuterbutter

## nach Art der »Siefersheimer Kräuterhexen«

Für 250g Butter

25 Schnittlauchhalme  
25 Stängel Schafgarbe  
Salz  
250g weiche Butter

[◀ Foto](#)

Die Schnittlauchhalme waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Die Schafgarbe waschen, trocken schütteln, die feinen Blättchen abzupfen und hacken.

Kräuter und ca. 1 TL Salz mit der weichen Butter vermengen. Anschließend in eine beliebige Form füllen oder zu einer Rolle formen und im Kühlschrank bis zum Verzehr kühl stellen.

## Hexentipp

*Die Kräuterbutter auf einem kräftigem Brot – einfach und lecker. Schmeckt aber natürlich auch zu Pellkartoffeln oder gegrilltem Fleisch!*

# Spargelsalat

## mit Schafgarbe

Für 4 Personen

500g weißer Spargel  
20g Butter  
Salz  
Zucker  
30 junge Schafgarbentriebe  
2 EL weißer Balsamicoessig  
4 EL Walnussöl  
Pfeffer

Den Spargel schälen und das untere Ende abschneiden. Zusammen mit der Butter, etwas Salz und Zucker in wenig Wasser je nach Dicke der Stangen ca. 10–20 Minuten bissfest kochen.

Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schafgarbe waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen.

Schafgarbe, Balsamicoessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer vermischen und über den Spargel gießen. Den Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

## Hexentipp

*Als Alternative zu weißem Spargel können Sie grünen Spargel oder Kohlrabi verwenden.*

# Drei Hexen - drei Pilze

## *& Achillea Millefolium*

Für 4 Personen

250g Pfifferlinge  
250g braune Champignons  
250g Steinpilze  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll Schafgarbe  
150g Butter  
Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen und in gleich große Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schafgarbe waschen, trocken schleudern, die feinen Blättchen vom Stängel lösen und ebenfalls fein hacken.

Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und ein Drittel der Schalotten sowie etwas Knoblauch darin anschwitzen. Zunächst die Pfifferlinge ca. 5 Minuten mit anschwitzen, herausnehmen und warm halten. Die beiden übrigen Pilzsorten mit den restlichen Zutaten, bis auf die Schafgarbe, auf die gleiche Weise zubereiten.

Jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Schafgarbe gleichmäßig darüber verteilen und unterheben. In drei Schüsseln füllen und sofort servieren.

## Hexentipp

*Es grenzt nahezu an Zauberei: Einfach nur Brot und etwas saure Sahne dazu reichen. Fertig ist die Köstlichkeit!*

# Rührei-Morgentoast

## *für Aphrodite & Calan*

Für 4 Personen

1 Handvoll Schafgarbe  
8 Eier  
50ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
4 Erdbeeren  
2 EL Butter  
4 Scheiben Toastbrot  
4 TL Kräuterbutter nach Art der  
»Siefersheimer Kräuterhexen«  
(siehe S.123)

Die Schafgarbe waschen, trocken schleudern und die Blättchen abzupfen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, die Schafgarbe zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen, die Eimasse zugeben und unter Rühren stocken lassen.

Das Brot toasten, noch lauwarm mit Kräuterbutter bestreichen, mit dem Rührei belegen und mit den Erdbeeren dekorieren.



## Hexentipp

*Um den Galan, der natürlich das Rührei für seine Aphrodite zubereitet, nicht bereits am frühen Morgen über Gebühr zu strapazieren, empfehlen wir, die Schafgarbe bereits am Vorabend zu sammeln und gebrauchsfertig, luftdicht verschlossen, im Kühlschrank aufzubewahren.*





# Gambas in Schafgarben-Mojo

Für 4 Personen

2 Handvoll Schafgarbe  
1 kleine Knoblauchknolle oder  
8 Knoblauchzehen  
75 ml Sonnenblumenöl  
75 ml weißer Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer  
24 Gambas  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL Butter

Die Schafgarbe waschen, trocken schleudern und die Blättchen vom Stängel zupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Schafgarbe, Knoblauch, Öl und Essig in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gambas waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gambas darin rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Schafgarben-Mojo sowie frischem Weißbrot servieren.

## Hexentipp

*Als Ersatz für Schafgarbe eignet sich sehr gut Petersilie.*



128 · Thymian

Anbau/Standort: helle und trockene Standorte  
Saison: ganzjährig  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: würzig-pfeffrig mit fruchtigen  
Nuancen

Verwendung in der Küche: Fleischgerichte,  
Gemüse- und Pastagerichte

# Thymian

Thymian ist ein sehr robustes Kraut, dem auch Kälte nicht viel ausmacht. Er wächst an hellen und trockenen Orten wie Wegrändern, Wiesenflächen oder auf Mauern. Obwohl er das ganze Jahr über geerntet werden kann, schmecken die Blättchen während der Sommermonate am aromatischsten.

In der Küche können Sie Thymian vielseitig einsetzen. Er darf in den meisten mediterranen Gerichten nicht fehlen und ist ein typisches Fleischgewürz. Sie können ihn sowohl getrocknet als auch frisch verwenden. Getrockneten Thymian sollten Sie möglichst frühzeitig zum Gericht geben. Er braucht eine Weile, bis er sein volles Aroma abgibt. Frischen Thymian dagegen sollten Sie nicht zu lange mitkochen. Bei höheren Temperaturen setzt er Gerbstoffe frei, die dem Gericht eine bittere Note geben. Da er schnell den natürlichen Geschmack eines Gerichts übertönen kann, sollten Sie Thymian vorsichtig verwenden.

## Hexenanekdote

*Die wilde Form des Thymians heißt Quendel. Er stand im Mittelalter in dem Ruf, Dämonen zu vertreiben. Zusammen mit einer Biene wurde der Thymianzweig als Symbol für Mut und Fleiß von der holden Maid auf das Tuch des edlen Ritters gestickt.*

*Ins Kopfkissen eingenäht soll er vor Albträumen schützen.*





# Thymian-Flammkuchen

Für 4 Personen

400 g Mehl (Type 550)  
½ Würfel Hefe (21 g)  
Salz  
250 ml lauwarmes Wasser  
3 EL Sonnenblumenöl  
20 Stängel Thymian  
150 g saure Sahne  
150 ml Sahne  
150 g Quark  
Pfeffer  
4 rote Zwiebeln  
Mehl zum Bearbeiten  
250 g geräucherte,  
durchwachsene Speckwürfel

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe dazubröseln und 1 TL Salz, Wasser sowie Öl zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Saure Sahne, Sahne und Quark verrühren. Den Thymian unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Den Teig in vier Portionen aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn rund ausrollen. Die Teigfladen erst mit der Sauce bestreichen und dann mit Speckwürfeln und Zwiebeln belegen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 10 – 12 Minuten goldgelb backen. Die restlichen Flammkuchen auf die gleiche Weise backen.

## Hexentipp

*Noch kunspriger werden die Flammkuchen, wenn Sie das Backblech mit aufheizen.*

# Kartoffel-Plätzchen mit Thymian

Für 4 Personen

500g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
5 Zweige Thymian  
200g Grieß  
125ml Milch  
3 EL geriebener Gouda  
Pfeffer  
Butterschmalz zum Ausbacken

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in wenig kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Dann abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.

Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit den Kartoffeln, dem Grieß, der Milch und dem Käse zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig zu einer ca. 5cm dicken Rolle formen und von dieser ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen portionsweise darin ausbacken.

## Hexentipp

*Statt Thymian können Sie auch Rosmarin oder Bärlauch verwenden.*

# Auberginendip mit Thymian

Für 4 Personen

1 große Aubergine  
Salz  
2 EL Olivenöl  
5 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
500g Naturjoghurt  
2 EL Orangensaft  
Pfeffer

Aubergine putzen, waschen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 30 Minuten in einem Sieb ziehen lassen. Anschließend unter kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel ca. 8–10 Minuten braten, bis sie weich sind. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

Die Auberginenwürfel mit Joghurt, Thymian, Knoblauch und Orangensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt z.B. frisches Ciabatta.

## Hexentipp

*Falls Sie Thymianblüten haben, sehen diese als Garnitur auf dem Dip besonders hübsch aus.*



## Schinkentäschchen mit Rosmarin und Thymian

Für 16 Stück

400 g tiefgefrorene Blätterteigplatten  
1 Zweig Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
150 g geräucherte, durchwachsene Speckwürfel  
200 g Crème fraîche  
1 Eigelb

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen.

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Teigplatten halbieren, sodass Quadrate entstehen.

Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Speckwürfel mit Crème fraîche und den Kräutern vermengen.

Jeweils 1 gehäuften Esslöffel der Masse in die Mitte der Teigquadrate setzen. Die vier Teigecken zusammenklappen, sodass ein Täschchen entsteht. Die Ränder mit den Fingern gut andrücken.

Die Schinkentäschchen mit ausreichend Abstand auf das Backblech setzen und mit verquirtem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Blätterteig-Täschchen goldbraun sind.

### Hexentipp

*Statt auf tiefgefrorenen können Sie auch auf frischen Blätterteig aus dem Kühlregal zurückgreifen.*

# Thymian-Reispfanne

Für 4 Personen

250g Schweinenacken  
5 Stängel Thymian  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butterschmalz  
Petersilie zum Bestreuen  
250g Langkornreis  
500ml Gemüsebrühe  
2 TL Sojasauce  
250g Champignons  
Salz, Pfeffer

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Zwiebel und Knoblauch kurz unterrühren. Den Reis ebenfalls dazugeben und kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit der Sojasauce würzen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen.

Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden, untermengen und weitere 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

## Hexentipp

*Die Reispfanne schmeckt auch gut mit Hähnchenbrustfilet statt mit Schweinefleisch.*





*Anbau/Standort: feuchte, nährstoffreiche Orte,  
die im Halbschatten liegen  
Saison: März – Dezember  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: Mais mit nussigen Aromen*

*Verwendung in der Küche:  
Salat, Suppen, Gemüse*

# Vogelmiere

Kleine grüne Blätter und weiße sternförmige Blüten sind das Markenzeichen der Vogelmiere. Vielen Gartenbesitzern ist sie wohlbekannt, denn unter günstigen Bedingungen wächst sie das ganze Jahr über, sogar unter einer Schneedecke. Sie wird von vielen Gartenfreunden als Unkraut angesehen, dem der Kampf angesagt wird.

Eine Möglichkeit, den Garten von der Vogelmiere zu befreien, ist die Verarbeitung in der Küche. Denn dort überrascht sie durch ihre facettenreichen Einsatzmöglichkeiten. Einfach und köstlich zugleich ist ein schnelles Pesto, das wunderbar zu Pasta schmeckt. Schön grün und von Groß und Klein gleichermaßen gern gegessen sind Spätzle aus Vogelmiere, die beim Aufwärmen ihre Farbe sogar noch intensivieren.

## Hexenanekdote

*Überlegen Sie es sich vorher genau, ob Sie die Vogelmiere wirklich aus Ihrem Garten beseitigen möchten. Sie ist das bisher einzige Wildkraut, das eine Besucherin zum Weinen gebracht hat. Bei einem unserer Kräuterbuffets, die wir von April bis Juni anbieten, erlebten wir folgendes. Nach dem Genuss unseres leckeren Vogelmierenpestos flossen bei einer Teilnehmerin plötzlich Tränen. Auf unsere besorgte Nachfrage, was denn passiert sei, antwortete sie: »Ich habe mich an der Natur vergangen! Ich habe meine Vogelmiere gestern ausgehackt und auf dem Kompost beseitigt. Hätte ich das nur vorher gewusst ...«*

## Hexentipp

*Der Aufstrich passt sehr gut zu Ofenkartoffeln.*



# Brotaufstrich mit Vogelmiere

Für 400g Aufstrich

1 Handvoll Vogelmiere  
5 hartgekochte Eier  
200g Frischkäse  
50g Naturjoghurt  
1 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

◀ Foto

Die Vogelmiere putzen, waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

Die Eier pellen und klein schneiden. Frischkäse, Joghurt und Olivenöl miteinander verrühren. Vogelmiere und Eier zugeben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Im Kühlschrank können Sie den Brotaufstrich ca. 1 Woche aufbewahren.*

# Hexenpesto

Für 1 Glas

300g Vogelmiere  
2 Knoblauchzehen  
300ml Sonnenblumenöl  
100g Sonnenblumenkerne  
Salz, Pfeffer

Die Vogelmiere putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

Vogelmiere und Knoblauch mit dem Öl vermengen und grob pürieren. Dann die Sonnenblumenkerne zugeben und die Masse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hexentipp

*Dieses Pesto ist im Handumdrehen fertig und z. B. ein hervorragender Brotaufstrich für Crostini. Anstelle von Vogelmiere können Sie auch Bärlauch verwenden.*

# Vogelmieren-Spätzle

Für 4 Personen

150g Vogelmiere  
50ml Wasser  
500g gesiebtes Mehl  
5 Eier  
Salz  
Muskatnuss

Vogelmiere putzen, waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Zusammen mit dem Wasser fein pürieren.

Mehl und Eier zugeben und zu einem Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Ist der Teig zu dick, noch etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

In einem großen Topf ausreichend Wasser aufkochen und etwas salzen. Den Teig portionsweise ins siedende Wasser schaben oder mit einer Spätzlepresse ins Wasser drücken. Kurz ziehen lassen, die fertigen Spätzle schwimmen an der Wasseroberfläche. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und warm halten.

## Hexentipp

*Noch grüner werden die Spätzle, wenn Sie sie vor dem Servieren in heißer Butter schwenken.*

# Makkaroni-Auflauf mit Vogelmiere

Für 4 Personen

400g Makkaroni  
Salz  
4 Handvoll Vogelmiere  
1 Zwiebel  
2 große Möhren  
300g gekochter Schinken  
2 EL Butter  
400ml Sahne  
4 Eier  
Pfeffer  
Muskatnuss  
200g geriebener Bergkäse

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten.

Die Vogelmiere putzen, waschen, gut abtropfen lassen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Möhren, Vogelmiere sowie Schinken zugeben und ebenfalls leicht anschwitzen.

Die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte der Nudeln in eine Auflaufform geben, mit der Gemüse-Schinken-Masse belegen, die übrigen Nudeln darauf verteilen und mit der Sahne-Ei-Sauce übergießen. Zum Schluss den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldgelb überbacken.



## Pangasiusfilet mit grünem Kartoffelpüree

Für 4 Personen

### Kartoffelpüree

1,5kg mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
2 Handvoll Vogelmiere  
125ml Milch  
1 EL Butter  
Muskatnuss

### Pangasius

12 Zweige Thymian  
1kg Pangasiusfilets  
3 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Saft von ½ Zitrone

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Das Wasser abschütten, die Kartoffeln durch eine Presse drücken und warm stellen.

Die Vogelmiere putzen, waschen, abtropfen lassen, Blätter abzupfen und pürieren. Die Milch in einem Topf erhitzen und zusammen mit der Butter und dem Vogelmierenpüree zu den Kartoffeln geben. Mit einem Handrührgerät aufschlagen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree warm stellen.

Für das Fischfilet den Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Pangasius waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstücke darin scharf anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Thymian bestreuen. Bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten fertig garen.

Die fertigen Filets mit dem Zitronensaft beträufeln. Zusammen mit dem Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## Hexentipp

*Das grüne Kartoffelpüree können Sie alternativ mit Petersilie, wer's mag auch mit Koriander oder aber mit Spinat zubereiten.*



Anbau/Standort: schattige Buchenwälder mit lockeren, kalkreichen Böden  
Saison: Mitte April – Mitte Juni  
verwendete Pflanzenteile: Blätter  
Geschmack: ähnlich seinem Duft

Verwendung in der Küche:  
Getränke wie Maibowle, Desserts, Sirup

# Waldmeister



Anfang, Mitte April beginnt die kurze Waldmeisterzeit. Sie finden ihn in schattigen Buchenwäldern, wo er bis zu 30 Zentimeter hoch werden kann. Am besten schmeckt Waldmeister vor der Blüte. Damit er sein Aroma optimal entfaltet, muss er ein wenig welken. Der typische Waldmeisterduft entfaltet sich deswegen auch erst etwa 30 Minuten nach dem Pflücken.

In der Küche fällt Ihnen zum Thema Waldmeister sicher sofort die Maibowle ein, die im Frühjahr gern getrunken wird. Wie bei so vielen Dingen zählt auch hier das rechte Maß, denn Waldmeister enthält Cumarin, das in geringen Mengen beschwingt und gegen Kopfschmerzen hilft. Essen oder trinken Sie jedoch zu viel davon, dann verursacht er einen »Brummschädel«.

Neben Bowle und Desserts wie Wackelpeter passt Waldmeister auch zu herzhaften Gerichten. In Kombination mit Weißwein und Sahne kochen Sie mit ihm zum Beispiel eine aromatische Sauce für ein Schnitzel.

## Hexeninfo

*Der Waldmeister ist eine einheimische Pflanze, die bereits im Mittelalter als Duftmittel für Wäsche oder Duftkissen kultiviert wurde. Auch Tabak wurde er gelegentlich beigemischt.*

*Früher dachte man zudem, dass er Hexen vertreibt.*





# Waldmeisterschnitzel

Für 4 Personen

1 Handvoll Waldmeister  
4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer  
50g Butterschmalz  
2 Zwiebeln  
150 ml Gemüsebrühe  
250 ml Weißwein  
200 ml Sahne

Den angewelkten Waldmeister waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem Waldmeister in der Pfanne kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Weißwein zufügen und um ca. ein Drittel einkochen. Die Sahne zufügen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel zusammen mit der Sauce anrichten.

## Hexentipp

*Waldmeister sollte vor der Zubereitung leicht anwelken, damit sich sein Aroma besser entfaltet.*

# Waldmeisterbowle mit Frühlingsblüten

Für 3l Bowle

1 Bund Waldmeister (möglichst nicht blühend)  
2 Flaschen fruchtig-milder Weißwein  
1 Flasche Sekt  
Zucker nach Geschmack  
2 Handvoll kleine Blüten (z.B. Gundermann, Gänseblümchen, Salbei, Taubnessel)

Den Waldmeister zur Geschmacksintensivierung ca. 1 Stunde anwelen lassen, dann waschen, in den kalten Wein geben und kühl stellen.

Den Waldmeister nach 1 – 2 Stunden aus dem Wein entfernen und den Wein mit dem kalten Sekt aufgießen. Nach Belieben nachsüßen und die frischen Blüten hineingeben.

## Hexentipp

*Obacht vor zu üppigem Genuss der Bowle, auch wenn ihr leckerer Geschmack Sie dazu verleiten könnte. Schon die Mönche, die seinerzeit dieses Frühlingsgetränk »entwickelt« haben, berichteten von Brummschädeln!*

# Weinschaumsauce mit Waldmeister

Für 4 Personen

1 Bund Waldmeister  
200ml Weißwein  
2 Limetten  
1 Ei  
3 Eigelb  
125g Zucker  
1 TL Speisestärke

Den Waldmeister waschen, trocken schütteln und ca. 1 Stunde anwelen lassen. In den Weißwein geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Den Waldmeister dann entfernen, die Limetten auspressen und zum Weißwein geben.

Ei, Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad cremig aufschlagen und die Speisestärke hinzufügen. Unter ständigem Aufschlagen erhitzen und dabei langsam den Wein hinzufügen.

## Hexentipp

*Die Waldmeisterschaumsauce passt sehr gut zu Erdbeeren, anderen frischen Früchten oder zu Mehlspeisen.*



# Echte Waldmeistertorte

Für 12 Tortenstücke

## Teig

200 g gesiebtes Mehl  
1 Msp. Backpulver  
1 Prise Salz  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
125 g zimmerwarme Butter  
1 Ei  
1 EL Sahne  
Butter für die Form

## Waldmeistercreme

6 Blatt Gelatine  
100 g Waldmeister  
150 g Zucker  
125 ml Milch  
400 ml Sahne

## Guss

20 g Waldmeister  
250 ml Wasser  
1 Päckchen klarer Tortenguss

## Fertigstellung

1–2 EL Blüten (z.B. Gundermann,  
Veilchen, Gänseblümchen)

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten.

Den Teig auf dem Boden der Springform ausrollen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit dem Rand umstellen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

Für die Creme die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Den angewelkten Waldmeister waschen und trocken schütteln. In einem Topf Zucker und Milch erhitzen. Vom Herd nehmen, den Waldmeister dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Waldmeister entfernen, die ausgedrückte Gelatine in der warmen Waldmeistermilch auflösen und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unter die ausgekühlte, aber noch nicht feste Waldmeistermasse heben. Die Creme gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen, glatt streichen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Für den Guss den Waldmeister waschen und im Wasser kurz aufkochen. Den Waldmeister entfernen und den Tortenguss nach Packungsangabe mit dem Waldmeisterwasser zubereiten. Gleichmäßig auf der Torte verstreichen und erkalten lassen.

Nach dem Erkalten den Springformrand entfernen. Die Torte kurz vor dem Servieren mit den Blüten garnieren.

## Hexentipp

*Nach Belieben können Sie die Torte zusätzlich mit Erdbeeren belegen.*



Anbau/Standort: warme, trockene Standorte  
Saison: April – Juni  
verwendete Pflanzenteile: Blätter, junge Triebe  
Geschmack: zitronig

Verwendung in der Küche: Würzung von Salaten,  
Fischgerichten, Süßspeisen

# Zitronenmelisse



Die Zitronenmelisse oder Melisse stammt aus dem Mittelmeerraum und ist seit der Antike ein beliebtes Gewürz. In Deutschland wächst sie an sonnigen, geschützten Standorten mit sandigen Lehm- und lehmigen Sandböden. Der Boden sollte nicht zu trocken sein, da die Blätter dann weniger ätherische Öle produzieren, was zu vermindertem Aroma führt. Die jungen Triebe sowie die Blätter sollten Sie vor der Blüte in der Zeit von April bis Juni ernten.

Zitronenmelisse lässt sich gut trocknen. Frisch gepflückt kann sie einige Tage kühl gelagert werden. In der Küche können Sie sie gut für Süßspeisen verwenden, zum Beispiel in Kuchen oder Cremes. Das feine Zitronenaroma passt aber auch zu Fleisch-, Fisch- oder Pastagerichten.

## Hexeninfo

*Melisse heißt übersetzt »Honigbiene«, weil die Bienen den Nektar dieser Pflanze besonders mögen.*

# Spaghetti-Salat mit Melisse

Für 4 Personen

## Salat

3 Handvoll Zitronenmelisse  
2,5l Wasser  
250g Spaghetti  
250g Cocktailltomaten  
200g Feta  
50g entsteinte schwarze Oliven  
50g getrocknete Tomaten  
(siehe S. 90)  
3 EL Sonnenblumenkerne

## Dressing

1 Bund Basilikum  
2 Stängel junge Zitronenmelisse  
3 EL weißer Balsamicoessig  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

[Foto >](#)

Für den Salat die Melisse waschen und trocken schütteln. Mit 2,5l kochendem Wasser übergießen. Ca. 5–10 Minuten ziehen lassen und danach über einem Sieb abgießen. Den Sud dabei auffangen und aufkochen. Die Spaghetti zugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Feta und Oliven in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Alles mit den Spaghetti vermischen.

Für das Dressing Basilikum und Melisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Essig und Öl mischen, die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing gut mit dem Salat vermischen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

## Hexentipp

*Servieren Sie dazu kurzgebratenes oder aber gegrilltes Fleisch. Lecker schmeckt aber auch einfach nur Baguette.*

# Kräuteröl

Für 1l Öl

1 Stängel Salbei  
3 Stängel Zitronenmelisse  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
1 EL weiße Pfefferkörner  
1l Sonnenblumenöl

Salbei und Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Zusammen mit den Pfefferkörnern in eine gut verschließbare Flasche geben.

Mit Öl übergießen, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. Die Flasche gut verschließen und an einem sonnigen Fenster ca. 2–3 Wochen ziehen lassen.

Die Kräuter dann entfernen und das Öl durch ein Sieb in eine saubere Flasche füllen.

## Hexentipp

*Sehr gut schmeckt auch eine mediterrane Mischung mit Thymian und Rosmarin.*



# Zitronenmelissen-Tortentraum

Für 12 Tortenstücke

## Boden

200g Löffelbiskuits  
40g Butter  
25g Zucker

## Füllung

10 Stängel Zitronenmelisse  
60g Butter  
100g Zucker  
2 Eigelb  
150ml Sahne  
500g Mascarpone  
4 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform ( $\varnothing$  22cm) mit Backpapier bedecken.

Für den Boden die Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Die Butter in einem Topf schmelzen und zusammen mit dem Zucker und den Löffelbiskuitbröseln vermengen. Die Masse auf dem Springformboden verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für die Füllung die Hälfte der Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die andere Hälfte in ein Glas Wasser stellen.

Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelbe, Sahne, Mascarpone, Zitronensaft und Melissenstreifen unterrühren.

Die Masse gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Dann den Springformrand entfernen. Vor dem Servieren die restliche Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und auf der Torte verteilen.



## Hexentipp

*Probieren Sie mal was anderes! Sehr gut schmeckt der Boden nämlich auch aus zerbröselten Amarettini statt Löffelbiskuit.*



# Gefüllte Kalbsschnitzel

Für 4 Personen

8 Stängel Minze  
8 Stängel Zitronenmelisse  
8 kleine Kalbsschnitzel  
(à ca. 80 g)  
Salz, Pfeffer  
125 g Frischkäse  
2 EL Sahne  
8 Scheiben Parmaschinken  
125 g frisch geriebener Parmesan  
40 g Butterschmalz  
100 ml trockener Weißwein  
250 ml Rinderbrühe  
evtl. Speisestärke

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäse, Salz, Pfeffer und Sahne glatt rühren. Die Schnitzel gleichmäßig damit bestreichen und die Kräuter darauf verteilen. Mit Parmaschinken belegen und mit Parmesan bestreuen. Die Kalbsschnitzel vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Kalbsrouladen von allen Seiten anbraten. Mit Weißwein und Rinderbrühe ablöschen und ca. 12–15 Minuten bei geringer Hitze garen.

Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Speisestärke binden.

## Hexentipp

*Statt Kalbsschnitzel eignen sich auch Schweine- oder Putenschnitzel.*



# Gebratene Bananen mit Melissencreme

Für 4 Personen

4 Stängel Zitronenmelisse  
125ml Sahne  
125g Crème fraîche  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Zucker  
4 Bananen (nicht zu reif)  
40g Butter  
4 EL Honig, z. B. Löwenzahnhonig

Für die Creme die Hälfte der Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die andere Hälfte in ein Glas Wasser stellen.

Die Sahne steif schlagen und mit der Crème fraîche, dem Zitronensaft, dem Zucker sowie den Melisestreifen vermischen und kalt stellen.

Die Bananen schälen. Die Butter mit dem Honig in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bananen ca. 1–2 Minuten auf jeder Seite anbraten.

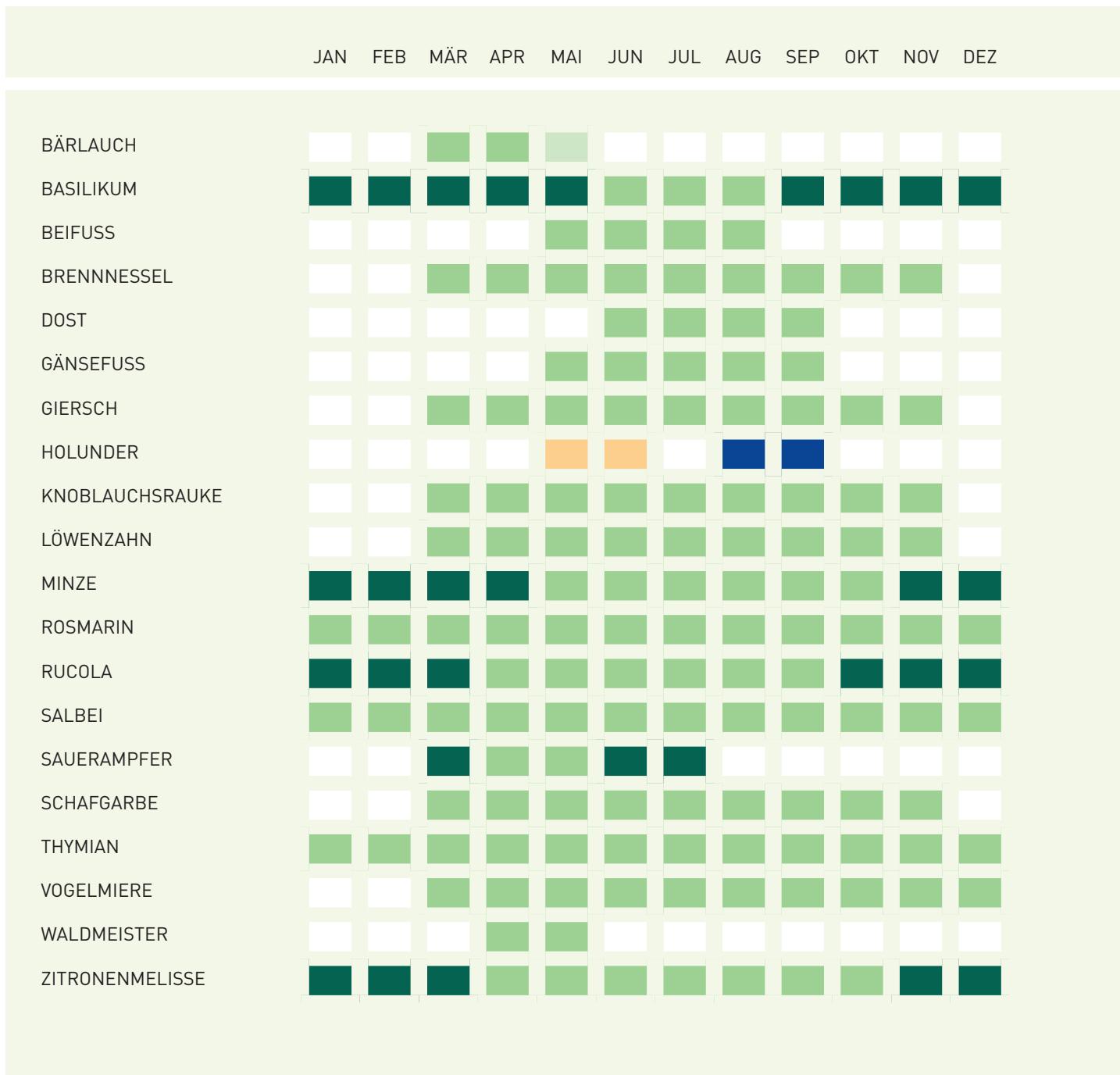
Jeweils eine Banane auf einen Teller legen, mit dem Honig-Buttersud gleichmäßig begießen und mit einer Portion Melissencreme anrichten.

Die restliche Melisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und das Dessert vor dem Servieren mit den Blättern garnieren.

## Hexentipp

*Geben Sie noch einige Tropfen Zitronensaft auf die Bananen, dann werden sie nicht so schnell braun.*

# Erntekalender



- nur im Handel
- Natur und Handel
- Blüte
- Beere



# Rezeptregister

<b>A</b> uberginendip mit Thymian	132
<b>B</b> ärlauch-Reis	9
Bärlauch-Tarte	11
Bärlauch-Zaziki	9
Basilikum-Spaghetti	18
Beifuß-Gulasch	24
Beifuß-Salz	22
Beifuß-Senf	22
Blätterteigrollen mit Rucola	101
Brennnessel-Dorade	33
Brennnessel-Naan	28
Brennnessel-Pastete mit Weißweinsauce	30
Brotaufstrich mit Vogelmiere	139
Bulgur-Salat mit Bärlauch	8
<b>D</b> ostenblütenessig	36
Drei Hexen – drei Pilze und Achillea Millefolium	124
<b>E</b> chte Waldmeistertorte	147
<b>F</b> eldsalat mit Orangen und Forellenfilets	15
Fleischspieße mit Salbei	110
Fliederbeersuppe mit Eischneeklößchen	60
Forelle mit Wildkräuterfüllung	108
<b>G</b> ambas in Schafgarben-Mojo	127
Gänsefuß-Lasagne	46
Gänsefuß-Maultaschen	44
Gänsefuß-Suppe	45
Gänsekeulen mit Beifuß	23
Gebratene Bananen mit Melissencreme	155
Gefüllte Kalbsschnitzel	153
Gekochte Eier mit Sauerampfersauce	115
Getrocknete Tomaten nach Art der »Siefersheimer Kräuterhexen«	90
Gierschkartoffeln mit Speck	53
Giersch-Lachs-Roulade	54
Giersch-Nocken	53
Giersch-Windbeutel	52
Gratinierte Gänsefuß-Hechtknödel	47
<b>H</b> eißes Hähnchen mit Kräuterkartoffeln	40
Hering-Kartoffelsalat mit Knoblauchsrauke	68
Hexenpesto	139
Holunderbeercreme mit Birnensauce	61
Holunderblütensirup	63
Holundereis	63
<b>J</b> oghurtquark mit Minze	87
<b>K</b> abeljauplatten in Sauerampfersauce	116
Kalbshaxe »mediterran«	92
Kaninchen in Dost	40
Kartoffelbrot mit Knoblauchsrauke	72
Kartoffel-Giersch-Klöße mit frischen Champignons	56

Kartoffel-Plätzchen mit Thymian	132
Kartoffel-Quiche mit Giersch	55
Kräuterbutter nach Art der »Siefersheimer Kräuterhexen«	123
Kräuteröl	150
Lammkeule mit Kräuterkruste	93
Lammkoteletts mit Thymian und Minze	84
Löwenzahn-Kartoffelsalat	76
Löwenzahnsalat mit Löwenzahnhonig-Walnussöl-Dressing	76
Löwenzahnsirup	79
Makkaroni-Auflauf mit Vogelmiere	140
Marinierte Lammkoteletts	95
Menthe au chocolat	85
Pangasiusfilet mit grünem Kartoffelpüree	141
Panierte Kohlrabischeiben mit Basilikumschaumsauce	17
Pilz-Omelette mit Knoblauchsrauke	71
Raffinierter Erdbeerkuchen	64
Rigatoniauflauf mit Wildkräutern und Brennesselsamen	31
Rinderlende scharf und schnell	103
Rinderrouladen mit Gouda-Gänsefuß-Füllung	49
Risotto mit Knoblauchsrauke	71
Rosmarin-Retsina	90
Rotbarsch in Thymian-Dostsauce	39
Rucola-Erdbeer-Salat	100
Rucola-Spinat-Schnecken	98
Rührei-Morgentoast	124
Rumpsteak-Minze-Salat	82
Sahnige Kräutersuppe	16
Salbei-Möhren	107
Sauerampfer im Biermantel	119
Sauerampferdip zu neuen Kartoffeln	119
Sauerampfersuppe	114
Schinkentäschchen mit Rosmarin und Thymian	133
Schweinelende mit zweierlei Salbei	109
Sekt mit Minze, Limette und Holunder	87
Sonnige Kräutercremesuppe	28
Spaghetti-Salat mit Melisse	150
Spargelsalat mit Schafgarbe	123
Thymian-Flammkuchen	131
Thymian-Reispfanne	134
Tomate-Mozzarella mit Basilikum	15
Tomatensuppe mit Rucola	100
Vogelmieren-Spätzle	140
Waldmeisterbowle mit Frühlingsblüten	146
Waldmeisterschnitzel	145
Walnuss-Eis mit Löwenzahnhonig	79
Weinschaumsauce mit Waldmeister	146
Wilde Forelle mit Dostblüten à la Karin	38
Zitronenmelissen-Tortentraum	152



# Kräuterküche

*Zauberhafte Rezepte von den Siefersheimer Kräuterhexen*

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.kraeuter-hexen.de](http://www.kraeuter-hexen.de).

## Impressum

Herausgeber:  
Ralf Frenzel

© 2010  
Tre Torri Verlag GmbH, Wiesbaden  
[www.tretorri.de](http://www.tretorri.de)

Idee, Konzeption und Umsetzung:  
CPA! Communications- und Projektagentur GmbH, Wiesbaden  
Die CPA! ist Mitglied der Deutschen Akademie für Kulinaristik und fördert Slow Food Deutschland e.V.  
[www.cpagmbh.de](http://www.cpagmbh.de)

Gestaltung: Gaby Bittner, Wiesbaden  
Fotografie: Daniel Roos, Wiesbaden  
Foto Bärlauch, Stockfood  
Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning a. A.  
Printed in Germany

ISBN 978-3-941641-36-5

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buchs wurden von Herausgeber und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Die Haftung des Herausgebers bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



# Kräuterküche

**Kräuterfreunde aufgepasst!** 20 Kräuter mit 20 Kräuterporträts und rund 100 Rezepten – dieses Buch ist die perfekte Kombination aus Hintergrundwissen und köstlichen Gerichten, die Lust aufs Nachkochen machen.

20 ausgewählte Kräuter aus Natur und Garten, unter ihnen bekannte wie Basilikum oder Rosmarin, aber auch fast vergessene Wildkräuter wie Giersch, Schafgarbe oder Sauerampfer, werden mit Foto sowie ausführlicher Beschreibung vorgestellt. Es gibt Tipps, wo Sie die Kräuter sammeln können und wie Sie sie am besten in der Küche verarbeiten. Die Rezepte runden das Buch ab. Alltagstauglich und Schritt für Schritt beschrieben sind sie sowohl für Kochanfänger als auch für Hobbyköche geeignet.

**Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der Siefersheimer Kräuterhexen und lassen Sie sich von Gänsefuß-Maultaschen, Waldmeisterschnitzel und Risotto mit Knoblauchsrauke überraschen!**

ISBN 978-3-941641-36-5



9 783941 641365



Joghurtquark mit Minze



Siefersheimer Kräuterhexen



Rucola-Spinat-Schnecken