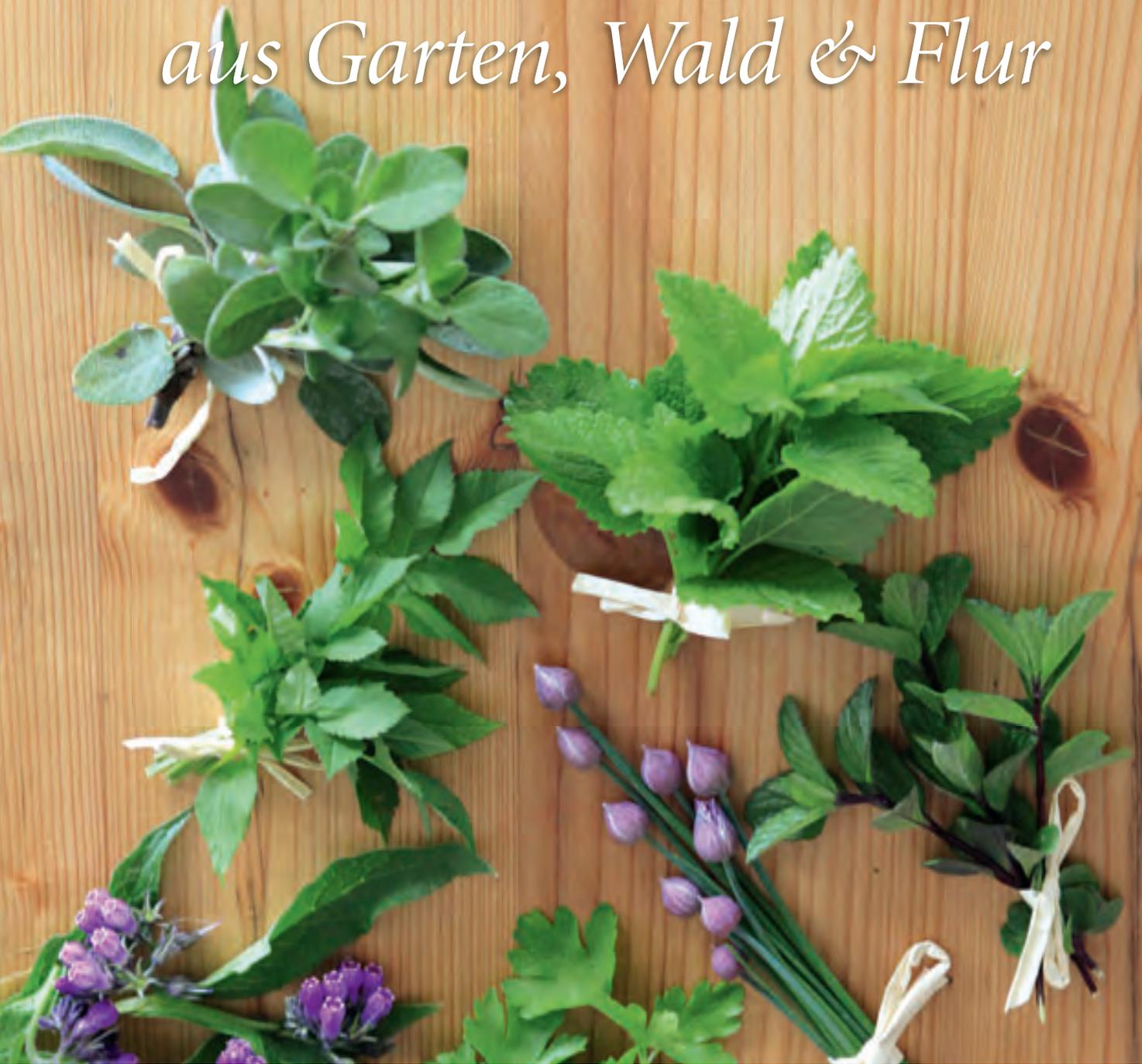


*Das gewisse grüne Extra:*

# *Kräuter*

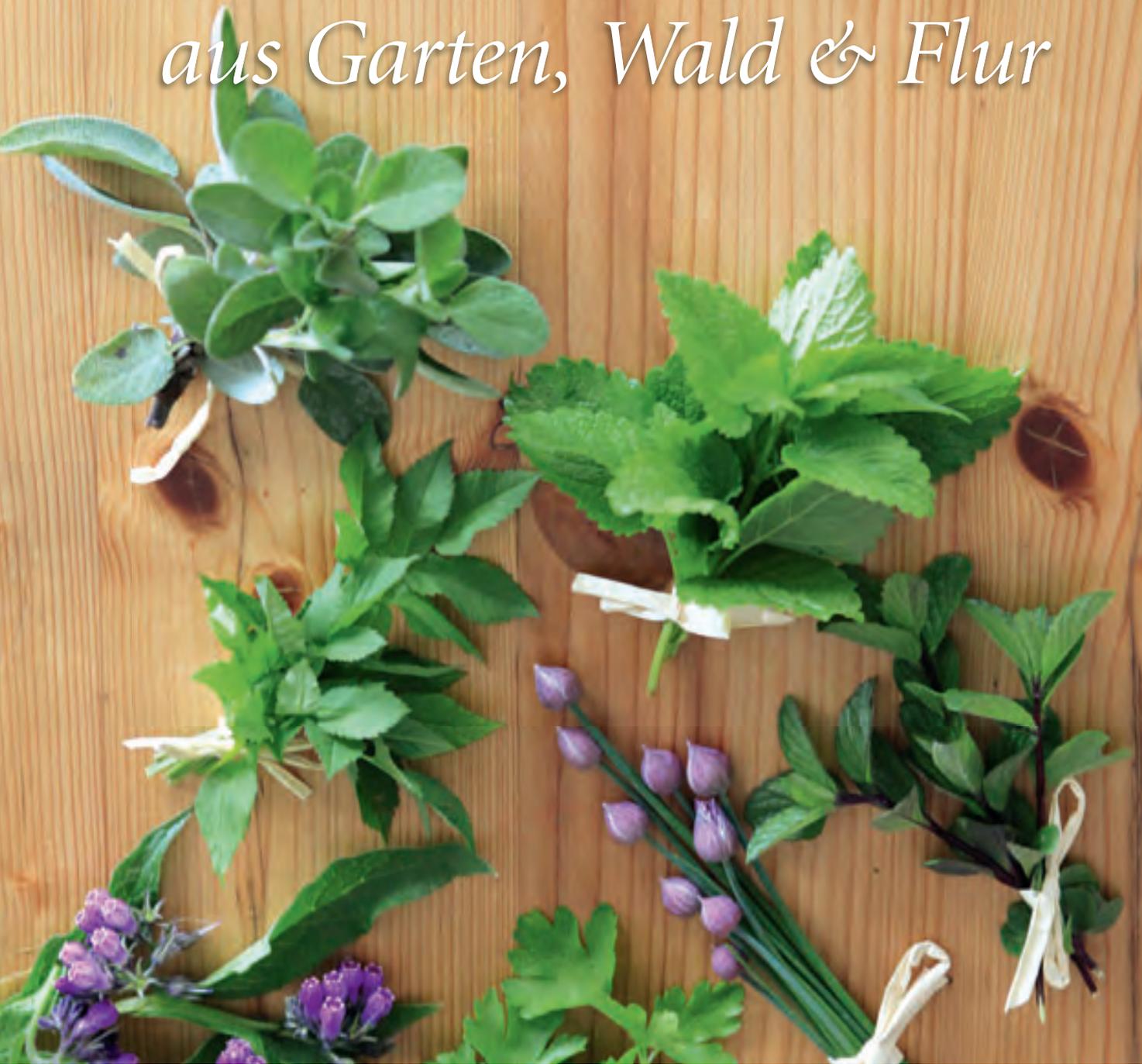
*aus Garten, Wald & Flur*



*Das gewisse grüne Extra:*

# *Kräuter*

*aus Garten, Wald & Flur*



**Sie verleihen den richtigen Pfiff:  
Kräuter aus Garten,  
Wald und Flur**

Kräuter und Gewürze geben Gerichten ihren unverwechselbaren Charakter. Durch die Verwendung frischer Kräuter erzielt man ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Getrocknete Kräuter können diesbezüglich nur schwer mithalten. Das Argument, dass man ja nur kurze Zeit im Jahr frische Kräuter ernten kann, und das auch nur dann, wenn man einen eigenen Kräutergarten besitzt, kann leicht entkräftet werden. Kräuter können auch am Balkon (oder am Fensterbrett sogar das ganze Jahr über) gezo-gen werden. Außerdem bietet die Natur Wildkräuter in einer Vielfalt, die schier unglaublich ist.



**Wissenswertes  
von der „Kräuterfee“**

Wer sich mit dem Thema beschäftigt und z. B. die Bücher von Elisabeth Mayer, der „Kräuterfee“, zu Rate zieht, wird erkennen, dass fast alle Pflanzen, die man bislang nur als wild wucherndes „Unkraut“ wahrgenommen hat, wohlschmeckende und noch dazu gesunde Zutaten für die Wildkräuterküche sind.



**Kräuter-Klassiker**

Neben einem kleinen Einblick in die Wildkräuter-Küche wollen wir jedoch nicht auf altbewährte, bekannte und beliebte Gartenkräuter vergessen. Es geht doch nichts über Schnittlauch, Basilikum, Minze & Co! Einigen dieser Klassiker sowie ein paar Wildkräutern sind auf den nächsten Seiten ein-fallsreiche Rezepte gewidmet. Lassen Sie sich entführen in die grüne Genuss-Welt der Kräuter! Das Spektrum an Rezepten reicht von Salaten über pikante Hauptspeisen bis hin zu süßen Verführungen, die mit dem „gewissen Kräuter-Ex-tra“ erst ihre Vollendung erlangen!



**„Wilde“ Genüsse  
aus Feld & Flur**



€ 16<sup>90</sup>

**Elisabeth Mayer**  
**WILDFRÜCHTE, -GEMÜSE, -KRÄUTER**  
Erkennen · Sammeln und Genießen  
ca. 160 Seiten, ca. 60 Farbabb., 16,5 x 22 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-7020-1299-1

Wildpflanzen erobern die heimischen Küchen. Wo man sie findet, wie man sie erkennt und was man mit ihnen macht, verrät dieses Praxisbuch. Elisabeth Mayer hat die schmackhaftesten Wildfrüchte, -gemüse und -kräuter nun in einem Buch „versammelt“ und stellt diese darin ausführlich vor. Sie verrät nicht nur, wie man sie erkennt und wo man sie findet, sondern auch, was man mit Kräutern, wie Bärlauch, Brennessel, Giersch, Sauerampfer und Waldmeister, oder Wildfrüchten, wie Schlehe, Hage-butte, Weißdorn u. v. a., machen kann. Sie werden staunen über die Gau-menfreuden, die sich mit den Geschenken aus der Natur von der Suppe bis zum Dessert zaubern lassen!

**Bestellkupon**

Ich bestelle  mit Rechnung  gegen Nachnahme K&K\_06/11  
Senden Sie mir portofrei sofort nach Erscheinen

ANZAHL	AUTOR, TITEL	PREIS
	Mayer: <b>Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter</b>	je 16,90
	Mayer: <b>Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter</b>	je 16,90

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Straße, Hausnummer

Datum  Unterschrift

Ausschneiden und einsenden an  
**BÜCHERQUELLE**  
**Buchhandlungs GesmbH**  
Hofgasse 5, A-8011 Graz  
Tel.: + 43/316/821636 DW 112 od. 111  
Fax: +43/316/835612  
oder bestellen Sie per  
E-Mail: office@buecherquelle.at  
Internet: www.stocker-verlag.com

# Klettenstängelherzen in Joghurt-Sauce

Rezept und Foto aus dem  
Buch von E. Mayer: „Wildfrüchte,  
-gemüse, -kräuter“

- vegetarisch
- für Diabetiker geeignet
- glutenfrei
- cholesterinarm
- reich an Kalzium

### Zutaten für 3 Portionen

400 g geschälte Klettenstängel

150 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

Salz und Dill

4 EL kalt gepresstes

Olivenöl

Saft einer Zitrone

### Nährwert je Portion

Energie:	203 kcal
Eiweiß:	3,4 g
Kohlenhydrate:	6,3 g
Fett:	18,1 g
Broteinheiten:	0,5 BE
Ballaststoffe:	3,5 g
Cholesterin:	7,2 mg
Kalzium:	177 mg

GETRÄNKEEMPFEHLUNG:  
**Kräutertee**



Foto: M. Lorenz

### Zubereitung (15 Min.)

- Die Klettenstängel gründlich schälen, da die Rinde bitter schmeckt, das übrigbleibende Mark der geschälten Klettenstängel in mundgerechte Stücke schneiden und über Dampf bissfest garen.
- Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren, die Stängelherzen mit etwas Sauce auf Tellern anrichten (schmecken warm oder kalt).



Foto: E. Mayer

## Anhänglich, aber gut: Große Klette

### BOTANISCHE MERKMALE UND ERNTE

Diese Pflanze wächst bevorzugt auf Äckern, Waldschlägen und an Wegrändern. Die Große Klette wird 70 cm bis 2 m hoch, hat riesige, herzförmige Blätter, die an der Oberseite grün und stark geadert, an der Unterseite weißgrau und filzig sind, und einen mit Mark gefüllten Stängel. Zwischen Juli und September erscheinen kleine Blüten (ähnlich wie Distelblüten). Mit einem scharfen Messer erntet man die kräftigen, jungen Blütenstiele und Blätter aus dem Zentrum der Pflanze.

### VERWENDUNG, GESCHMACK UND WIRKUNG

Essbar sind die jungen Blätter im Frühling, ebenso die Blattstiele, der Blütenstiel und selbst die Wurzel. Am besten schmeckt das Mark der Stiele. Diese müssen gründlich geschält werden, weil die Rinde bitter ist. Obwohl das Schälen mühsam ist, lohnt sich der Aufwand. Das Mark schmeckt mild, fast nussartig und ist als Gemüse zu verwenden. Wenn man dem Kochwasser eine Prise Speisesoda beimischt, nimmt man den Stängeln die Bitterkeit und verringert die Kochzeit. Die jungen Blätter können wie Spinat verwendet werden, sind jedoch ebenfalls leicht bitter. Die Heilkraft der Klette ist beinahe in Vergessenheit geraten. Alkoholische oder ölige Auszüge der Klettenwurzel können z. B. als Haarpflegemittel, gegen unreine Haut und Akne eingesetzt werden und wirken wohltuend bei Magen-, Leber-, Gallen- oder Darmbeschwerden.

# Sommersalat

mit Borretsch-, Salbei-, Schnittlauchblüten und Gänseblümchen



- für Diabetiker geeignet
- energiearm (kalorienarm)
- cholesterinarm
- glutenfrei
- laktosefrei
- reich an Vitamin C

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Köpfe Mini-Romanasalat
- 100 g Zuckerschote
- ½ Salatgurke
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 1 EL Salbeiblüten
- 1 EL Schnittlauchblüten
- 1 EL Borretschblüten
- ½ EL Gänseblümchen

### Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft, Salz u. Pfeffer

### Nährwert je Portion

Energie:	155 kcal
Eiweiß:	3,4 g
Kohlenhydrate:	7,0 g
Fett:	12,4 g
Broteinheiten:	0,3 BE
Ballaststoffe:	4,1 g
Cholesterin:	120 µg
Vitamin C:	35,6 mg

### Zubereitung (15 Min.)

- Die Salatblätter voneinander lösen, waschen, abtropfen lassen und größere Blätter in Stücke zupfen.
- Zuckerschoten der Länge nach halbieren, Gurke in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie schräg in dünne Streifen schneiden.
- Die Salatzutaten in eine geeignete Schüssel geben und die Blüten unterheben.
- Das Olivenöl mit dem Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Salatblatt abschmecken.
- Das Dressing über den Salat geben und behutsam vermischen.



## Macht gute Laune: Borretsch

### VERWENDUNG UND GESCHMACK

Laut Plinius macht Borretsch die Menschen froh. Auf jeden Fall ist dieses Raublattgewächs eine Bereicherung in der Küche. Die jungen, behaarten Blätter sollten fein gehackt werden, sehr gut schmecken auch die himmelblauen, sternförmigen Blüten (blüht von Mai bis August). Borretsch sollte frisch verwendet werden, da er beim Trocknen rasch an Aroma verliert. Blätter und Blüten erinnern geschmacklich an Gurken und passen als Würze im Salat oder in Kombination mit Topfen, in Dips, Mayonnaisen und Kräuterbutter. Die essbaren Blüten sind eine hübsche Dekoration in Sala-

ten und sommerlichen Getränken. Besonders schön sehen in Eiswürfel eingefrorene Blüten aus.

### VORKOMMEN UND WIRKUNG

Heimisch im Mittelmeergebiet, wird Borretsch in Mitteleuropa häufig in Gärten angebaut. Er braucht humose Böden mit guter Wasserversorgung und gedeiht an sonnigen und halbschattigen Standorten. Die einjährige, borstig behaarte Pflanze wird ca. 60 cm hoch, die wechselständigen Blätter sind bis zu 20 cm lang und 7 cm breit. Borretschblüten und -kraut enthalten Gerbstoffe, lösliche Kieselsäure und Schleimstoffe und wurden in der Volksmedizin bei Entzündungen der Atemwege, Harnverhalt und Durchfall eingesetzt. Das Öl der Borretschsamen enthält Gamma-Linolensäure. Es eignet sich deshalb gut zur Pflege von sensibler, leicht reizbarer Haut (z. B. bei Neurodermitis).



Foto: BMLFuW/Rita Niwman

## Ein echter Tausendsassa: Petersilie

### VORKOMMEN UND VERWENDUNG

Vielseitig, bekannt und beliebt wie kein anderes Kraut ist die Petersilie. Ihr frisches Aroma verfeinert Salate, Suppen, Eintöpfe, Fisch, Geflügel, Eiergerichte, Gemüse usw.

Die zweijährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler kommt wild wachsend im Mittelmeergebiet vor. Bei uns wächst Petersilie in ihren Zuchtformen (mit krausen oder glatten Blättern) in beinahe jedem Küchengarten. Wurzelpetersilie dient als Bestandteil von Suppengrün.

### WIRKUNG

Petersilie ist jedoch auch eine Heilpflanze. Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt wirkt sie belebend und hilft z. B. gegen Frühjahrsmüdigkeit, regt die Verdauung an, wirkt harntreibend, lindert Menstruationsbeschwerden und kann auch den Geburtsvorgang positiv beeinflussen.

Jedoch sollte man in der Schwangerschaft keine zu großen Mengen Petersilie zu sich nehmen, denn dies könnte eine Fehlgeburt auslösen. Kleine Mengen als Gewürz sind bei gesunden Frauen aber unbedenklich.



Foto: Stocker Verlag

## Kaltes Basilikum-Petersiliensüppchen

- saisonaler Genuss
- vegetarisch
- für Diabetiker geeignet
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

### Zutaten für 6 Portionen

2 Stangen Sellerie mit Blättern, geputzt  
 1 grüner Paprika, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreit  
 350 g Zucchini, geputzt  
 120 g Toastbrot, ohne Rinde  
 1 grüne Chilischote, geputzt  
 4 Knoblauchzehen  
 1 TL Kristallzucker  
 150 g Walnuskerne, leicht geröstet  
 200 g junger Blattspinat  
 25 g Basilikumblätter  
 20 g Petersilienblätter  
 4 EL Weißweinessig  
 220 ml Olivenöl  
 100 ml Naturjoghurt  
 350 ml klare Gemüsesuppe  
 250 g Eiswürfel, 2 TL Salz  
 Pfeffer

### Nährwert je Portion

Energie:	684 kcal
Eiweiß:	10,5 g
Kohlenhydrate:	28,8 g
Fett:	58,8 g
Broteinheiten:	2 BE
Ballaststoffe:	6,7 g
Cholesterin:	1,3 mg

GETRÄNKEEMPFEHLUNG:  
**Mineralwasser**



### Zubereitung (30 Min.)

- Für die Suppe Sellerie, Paprika, Zucchini, Toastbrot, Chilischote und Knoblauch grob schneiden.
- In einen Mixer füllen und Kristallzucker, Walnuskerne, Blattspinat, Basilikumblätter, Petersilienblätter, Essig, Öl, Joghurt, Gemüsesuppe, die halbe Menge Eiswürfel, Salz und Pfeffer zugeben, alles fein pürieren.
- Um die gewünschte Konsistenz zu erhalten, falls nötig, noch etwas Suppe zugeben, abschmecken.
- Zum Schluss die restlichen Eiswürfel zugeben und kurz mixen, das Süppchen in vorbereitete Teller eingießen und mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

**Sehr gut schmecken in Olivenöl geröstete Schwarzbrotwürfel zur Suppe.**

## Lammkarree im Salbei-Mantel



- für Diabetiker geeignet
- glutenfrei
- laktosearm
- fruktosearm
- reich an Eisen
- reich an Zink

### Zutaten für 4 Portionen

800 g Lammkarree  
 Salz und Pfeffer  
 1 Knoblauchzehe  
 20 Salbeiblätter  
 (oder Wiesensalbeiblätter)  
 Olivenöl und etwas Butter  
 100 ml Fleischfond

beliebige Beilage  
 (z. B. Couscous)

### Nährwert je Portion ohne Beilage

Energie:	583 kcal
Eiweiß:	51,6 g
Kohlenhydrate:	722 mg
Fett:	41,9 g
Broteinheiten:	0 BE
Ballaststoffe:	266 mg
Cholesterin:	170 mg
Eisen:	5,1 mg
Zink:	10,6 mg

### Zubereitung (40 Min.)

- Lammkarree mit Salz und Pfeffer rundum würzen, auf der Fleischseite den fein geschnittenen Knoblauch verteilen und einreiben.
- Salbeiblätter waschen und noch feucht auf das Fleisch legen, fest andrücken.
- In einer beschichteten, ofenfesten Bratpfanne das Olivenöl mit etwas Butter erhitzen, Lammkarree anbraten, dann wenden und in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 12–15 Minuten rosa fertig braten.
- Aus dem Ofen nehmen, Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen und rasten lassen.
- Den Bratansatz mit Fleischfond ablöschen, reduzieren und abschmecken.
- Lammkarree portionieren mit der Sauce und der Beilage auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

WEINEMPFEHLUNG:  
 Grüner Veltliner Smaragd

## Schmeckt herb, wirkt vielfältig: (Wiesen)Salbei

### VORKOMMEN UND GESCHMACK

Der Wiesensalbei wächst gerne in Halbtrockenrasen und auf Bergwiesen. Seine Blätter sind lanzettförmig, besonders runzelig, stark behaart und gedämpft dunkelgrün. Ende Mai zeigen sich seine violetten Lippenblüten in Sechserreihen in vielen Etagen rund um die vierkantigen Blütenstängel, die klebrig vom Harz sind (daher das herb-balsamische Aroma). Die Blüten sollten einzeln von den Stängeln gepflückt werden.

Der Gartensalbei (auch „Echter Salbei“) hat breitere Blätter und ist im Mittelmeerraum heimisch, gedeiht aber auch bei uns gut. An der richtigen Stelle im Garten gepflanzt, wuchert er über mehrere Quadratmeter. Die Blätter sind weißfilzig behaart und haben daher eine grau-grüne Farbe. Salbei riecht aromatisch, schmeckt würzig-bitter und ist adstringierend (pelziges Mundgefühl).

### VERWENDUNG UND WIRKUNG

Vor allem der Gartensalbei enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Harze und organischen Säuren, welche antiseptisch und entzündungshemmend sowie zusammenziehend wirken, so wird er z. B. bei Halsschmerzen und Halsentzündungen eingesetzt. Salbei hat eine ausgesprochen schweißhemmende Wirkung.

In der Küche kann man die Blüten zu Sirup verarbeiten, sie eignen sich aber auch frisch oder kandiert als Verzierung. Roh und fein gehackt eignen sich Salbeiblätter zum Würzen von Fleisch-, Fisch- und Wildgerichten, für Geflügelfüllungen, zum Aromatisieren von Gemüse und Suppen, für Würste oder Kräuterkäse. Besonders zu fetten Speisen passt Salbei gut, denn er fördert die Bekömmlichkeit schwerer Kost. Salbei gehört zu den wenigen Kräutern, die sich auch getrocknet gut verwenden lassen.



Foto: R. Zibsch

# Erdäpfelküchlein in Schafgarbenbutter

- vegetarisch
- energiearm (kalorienarm)
- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- fruktosearm
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

## Zutaten für 4 Portionen

1 kg mehlige Erdäpfel

2 EL Dinkelmehl

Salz und Pfeffer

Majoran

nach Bedarf etwas

Semmelbrösel bzw.

1 Eidotter

etwas Butter und Olivenöl

2 Hand voll junge

Schafgarbenblättchen

## Nährwert je Portion

Energie: 240 kcal

Eiweiß: 6,6 g

Kohlenhydrate: 44,5 g

Fett: 3,1 g

Broteinheiten: 4 BE

Ballaststoffe: 6,8 g

Cholesterin: 3,0 mg

## GETRÄNKEEMPFEHLUNG:

**Bier**



Rezept und Foto aus dem  
Buch von E. Mayer: „Wildfrüchte,  
-gemüse, -kräuter“

Foto: M. Lorenz

## Zubereitung (30 Min.)

- Die am Vortag gekochten Erdäpfel schälen, reiben und mit dem Dinkelmehl, Salz, Pfeffer und Majoran zu einem Teig kneten (ist dieser zu feucht, Semmelbrösel dazugeben, ist er zu trocken, Eidotter oder etwas Wasser hinzufügen).
- Den Teig zu einer Rolle mit etwa 5 cm Durchmesser formen, davon ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in kochendem Wasser garen, bis sie obenauf schwimmen.
- In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter und Olivenöl zu etwa gleichen Teilen erhitzen, die gewaschenen, gut abgetropften und fein gehackten Schafgarbenblättchen dazugeben.
- Die Erdäpfelküchlein in dieser Mischung nach und nach goldbraun braten.



Foto: Stocker Verlag

## „Heil aller Welt“: Schafgarbe

### VORKOMMEN UND GESCHMACK

Auf Rainen, Wiesen und Weiden, Weg- und Ackerrändern kann man diese Pflanze vom zeitigen Frühjahr bis zum ersten Frost finden, sie blüht von Juni bis November. Die vielfiedrigen, krausen Blättchen bilden unübersehbare Büschel, aus denen sich ein ca. 70 cm hoher, kräftiger Stängel mit zylindrischem Querschnitt bildet. Die Blätter auf dem Stängel sind ebenfalls gefie-

dert, die Blüten sind weiße oder rosa Scheindolden. Verwendet werden die jungen Blättchen, aber auch die Blüten und Sprossspitzen sowie die Stängel. Die Blätter und die Blüten riechen stark aromatisch und herb-kampferartig.

### VERWENDUNG UND WIRKUNG

Die Wirkung ist ambivalent – einerseits kann sie Nasenbluten stoppen, aber auch erzeugen, Schafgarbentee kann Hautausschläge und Entzündungen heilen, aber auch Hautallergien bewirken. Es überwiegen jedoch ihre positiven Eigenschaften, sonst würde man sie nicht „Heil aller Welt“

# Hühnerspießchen auf Kräuterstängeln

Rezept und Foto aus dem  
Buch von E. Mayer: „Wildfrüchte,  
-gemüse und -kräuter.“



Foto: M. Lorenz

## Zubereitung (20 Min., Wartezeit ca. 60 Min.)

- Die Hühnerbrüstchen, die Paradeiser und die Paprikaschote in etwa 2 cm große Stücke schneiden, abwechselnd auf die 10–15 cm langen Kräuterstängel spießen und für ca. 1 Stunde in die Marinade aus Olivenöl und den fein gehackten Kräutern einlegen.
- Spieße in heißem Olivenöl anbraten, damit das Aroma der Kräuterstängel das Hühnerfleisch durchzieht.

- Die Spieße mit Beilagen oder Salaten nach Geschmack servieren.

**Am besten ist es, die Fleisch- und Gemüsestücke vorzustechen, damit die Kräuterstängel beim Aufspießen nicht knicken oder abbrechen. Die Spießchen können mit beliebigen Fleisch- und Gemüsesorten zubereitet werden.**

- energiearm (kalorienarm)
- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- cholesterinarm

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hühnerbrüstchen
- 2 Paradeiser
- 1 grüne Paprikaschote
- Kräuterstängel vom Dost, der Minze und/oder der Schafgarbe
- Olivenöl
- Dost und Thymian zum Würzen der Marinade

## Nährwert je Portion

Energie:	220 kcal
Eiweiß:	36,1 g
Kohlenhydrate:	2,1 g
Fett:	7,2 g
Broteinheiten:	0 BE
Ballaststoffe:	1,8 g
Cholesterin:	99,1 mg

WEINEMPFEHLUNG:  
**Schilcher**

nennen. Sie war schon in der Antike ein „Heilmittel für Frauenleiden aller Art“ und diente beispielsweise der Regulierung von Menstruationsstörungen. Auch zur Wundheilung und als „Blutstillkraut“ verwendet man sie seit jeher, Hildegard von Bingen empfiehlt Kompressen mit Schafgarbe bei frischen und entzündeten Wunden, Schafgarbenpulver zur Wundheilung nach Operationen und bei Darmentzündungen. In der Küche wird sie für Getränke, zur Zubereitung von Gewürzsalz und -essig, als Zutat für Salate oder andere Speisen verwendet, ihre kräftigen Stängel eignen sich bestens zum Aufspießen von Gemüse, Hühnerfleisch etc.

## Wilder Majoran Dost

### VORKOMMEN UND GESCHMACK

Wilder Majoran wächst auf steinigen, trockenen Rasen, an Wegrändern, auf Rainen oder in lichten Wäldern und hat zugespitzte, weich behaarte Blättchen und kleine rosa Lippenblütchen, die in kugeligen Gruppen angeordnet sind. Er enthält viele ätherische Öle und ist eine beliebte Heilpflanze. Er wirkt schweiß- und harntreibend, krampflösend und fördert als Tee genossen die Verdauung.



Foto: E. Mayer

## Schwere Speisen leicht gemacht: Estragon

### VORKOMMEN UND WIRKUNG

Die mehrjährige krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von 60 bis 150 cm, stammt ursprünglich aus dem Fernen Osten und kommt in Südeuropa als Wildpflanze vor. Bei uns wächst Estragon im Garten oder stammt aus landwirtschaftlichem Anbau (aus den Balkanländern und den Niederlanden). Die zahlreichen schwach behaarten, lanzettförmigen Blätter sind ungestielt, ganzrandig und schwach gesägt. Der selten blühende Estragon hat gelbe kleine Blüten, die in Rispen stehen.

Verwendet werden hauptsächlich die jungen Triebe oder die Blätter, die mehrmals im Jahr geerntet werden können. Der Gehalt an würzenden ätherischen Ölen ist kurz vor der Blüte am höchsten, deshalb sollten die 20–30 cm langen Triebspitzen zu diesem Zeitpunkt geerntet werden.

Estragon ist reich an Magnesium, stärkt die Verdauungsorgane und hilft dadurch bei der Verdauung von schweren Speisen. Dass der Estragon jedoch auch noch andere Heilwirkungen hat, ist nur wenigen bekannt. Als Heilpflanze wird er eher selten eingesetzt.

### VERWENDUNG UND GESCHMACK

Estragon ist als Küchengewürz wohlbekannt, vor allem aus der französischen und italienischen Küche ist er nicht wegzudenken, erlangt aber auch bei uns immer größere Beliebtheit. Estragon ist mit dem Wermut verwandt und kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Man unterscheidet deutschen und russischen Estragon. Der deutsche ist kräftig im Geruch und etwas milder im Geschmack, der russische weniger kräftig im Geruch und etwas herber im Geschmack. Das zarte Anisaroma passt zu Suppen, Saucen, Rohkost, Gemüse- und Fleischgerichten. Besonders gut geeignet ist Estragon zum Beizen und Marinieren von Wild und Fisch sowie zum Einlegen von Gurken, Kürbissen und Essiggemüse.



Foto: Stocker Verlag

## Kalbfleischbällchen mit Paradeiser-Estragon-Sauce

- für Diabetiker geeignet
- energiearm (kalorienarm)

### Zutaten für 6 Portionen

#### Fleischbällchen

- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 2 l Kalbsfond (ersatzweise Hendl- oder Gemüsesuppe)
- 1 rote Chilischote
- 1 EL getrocknete Pilze
- 100 g Toastbrot, entrindet
- 50 ml Milch
- 5 eingelegte Sardellenfilets
- 500 g faschiertes Kalbfleisch
- 2 Eier
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- Muskatnuss und Salz

#### Sauce

- 10 Rispenparadeiser, gewaschen
- 100 ml Obers
- 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Speisestärke
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Estragonblätter, grob geschnitten
- Salz, 1 EL kalte Butter

#### Nährwert je Portion

Energie:	377 kcal
Eiweiß:	41,1 g
Kohlenhydrate:	12,8 g
Fett:	17,9 g
Broteinheiten:	1 BE
Ballaststoffe:	5,0 g
Cholesterin:	171 mg

#### WEINEMPFEHLUNG:

**Riesling**



Reisschalen: Kahla Porzellan, www.kahlaporzellan.com

### Zubereitung (60 Min.)

- **Fleischbällchen:** Zwiebel schälen, Lorbeerblatt darauflegen und mit der Nelke feststecken, Fond aufkochen, gespickte Zwiebel, Chilischote (Kerne und weiße Adern entfernen) und Pilze dazugeben, den Fond knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen.
- **Toastbrot** in Würfel schneiden, mit Milch übergießen, Sardellen klein schneiden, mit Faschiertem und restlichen Zutaten zum Toastbrot geben und alles gut vermischen, mit nassen Händen ca. 3 cm große Bällchen formen, diese in den heißen Fond geben und knapp unter dem Siedepunkt 10–15 Minuten ziehen lassen.
- **Sauce:** 750 ml vom Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen (Bällchen im restlichen Fond warm halten), Paradeiser vierteln und durch ein Sieb in den vorbereiteten Fond streichen, mit Obers und Knoblauch aufkochen, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, unter die leicht kochende Sauce rühren, Zitronensaft und Estragonblätter zugeben, würzen. nach einigen Minuten Butter einrühren und abschmecken.
- **Fleischbällchen** aus dem Fond heben, mit der Sauce anrichten.

# Rosmarinkuchen aus Vollkornmehl



## Zubereitung (85 Min., Wartezeit 30 Min.)

- Die Butter in einem Schneekessel mit dem Staubzucker und dem Vanillezucker sehr schaumig rühren, nach und nach die Eier zufügen und nochmals gut verrühren.
- Mandeln mit Mehl, Backpulver und Rosmarinnadeln vermischen und behutsam unter den Butterabtrieb heben.
- Eine Kuchenform mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben, die Masse einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 1 Stunde backen, danach in der Form auskühlen lassen.
- Anschließend aus der Form lösen und den Kuchenboden zweimal durchschneiden.
- Die Marmelade erhitzen und zwei Böden damit bestreichen, den dritten Boden daraufsetzen und die Oberfläche sowie den Rand mit Marmelade bestreichen.
- Die Schokolade in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen lassen und den Kuchen damit glasieren, mit Rosmarinnadeln bestreuen.

- genussvoll
- ballaststoffreich

## Zutaten für 12 Portionen

140 g Butter, weich  
 120 g Staubzucker  
 1 P. Vanillezucker  
 4 Eier  
 140 g geriebene, ungeschälte Mandeln  
 140 g Vollkornmehl (Weizen)  
 ½ TL Backpulver  
 20 g fein geschnittene Rosmarinnadeln

Butter und Mehl für die Form  
 Ribiselmarmelade zum Füllen und Bestreichen  
 250 g weiße Schokolade  
 Rosmarinnadeln zum Bestreuen

## Nährwert je Portion

Energie: 393 kcal  
 Eiweiß: 7,1 g  
 Kohlenhydrate: 34,6 g  
 Fett: 25,3 g  
 Proteineinheiten: 3 BE  
 Ballaststoffe: 3,2 g  
 Cholesterin: 104 mg

GETRÄNKEEMPFEHLUNG:  
**Sekt**

# „Tau des Meeres“: Rosmarin

## VORKOMMEN UND WIRKUNG

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, wird aber auch bei uns angebaut. Er kann auch im Topf auf der Terrasse gezogen werden (Achtung: nicht frosthart!). Der immergrüne, buschig verzweigte Strauch duftet intensiv aromatisch. Die langen, schmalen Blätter sind oben tiefgrün, runzlig und mit einer dicken Haut überzogen, an der Blattunterseite weiß- bis graulich behaart. Die Ränder sind nach unten umgerollt, um das Blatt vor Austrocknung zu schützen.

Rosmarin hat eine anregende Wirkung. Morgendliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder gegen niedrigen Blutdruck wirken. Rosmarin wird auch als Tee zur Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet, vor allem wirkt er anregend bei der Blutzufuhr zu den Unterleibsorganen und der Bildung von Magen- und Darmsaft.

## VERWENDUNG UND GESCHMACK

Bevor er in der Küche Einzug hielt, wurde Rosmarin zuerst für religiöse Kulte oder als Heilmittel verwendet; weil sein Geruch an Eucalyptus und Kampfer erinnert, nahm man ihn auch als Ersatz für Weihrauch. Nach wie vor wird Rosmarin bei der Parfümherstellung eingesetzt.

Heute ist Rosmarin in der mediterranen Küche ein wichtiges Gewürz und Bestandteil der Provence-Kräutermischung. Rosmarin wurde (und wird) zeitweilig auch als Bitterstoff im Bier verwendet. Er schmeckt stark aromatisch, harzig und leicht bitter, gilt als klassisches Grillgewürz und harmoniert mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Erdäpfeln und Teigwaren. Auch für Kräuterbutter wird Rosmarin häufig verwendet. Ein besonderes Aroma verleihen Rosmarinnadeln oder Rosmarinhonig Süßspeisen, so kann man z. B. Apfelgelee oder Kuchen mit Rosmarin aromatisieren.



Foto: R. Zötwsch

## Wildkräuter-Fleck



Foto: A. Jungwirth

- saisonal genussvoll
- vegetarisch

### Zutaten für 1 Blech (ca. 15 Stück)

#### Teig

- 350 g Mehl
- 45 g Feinkristallzucker
- 45 g Puderzucker
- 100 g nicht zu weiche Butter
- 1 Prise Salz, 1 Eidotter

#### Belag

- ca. 500 g Wildkräuter der Saison: Brennnessel, Spitzweigerich, Vogelmierer usw.\*
- 7 Eier, 250 ml Milch, 3 EL Honig
- 1–2 Hand voll Rosinen
- 1 Hand voll gemahlene Nüsse (Hasel- oder Walnüsse)
- 1 Hand voll brauner Zucker

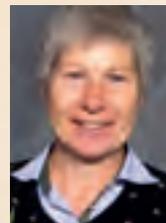
#### Nährwert pro Stück

Energie:	248 kcal
Eiweiß:	6,7 g
Kohlenhydrate:	31,3 g
Fett:	10,4 g
Broteinheiten:	2,5 BE
Ballaststoffe:	1,4 g
Cholesterin:	133 mg

### Zubereitung (60 Min., Wartezeit 2 Std.)

- Teigzutaten rasch glatt kneten, in Folie einschlagen und mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- Für die Fülle gut gewaschene Wildkräuter blanchieren und gleich kalt abschrecken; abtropfen lassen und ganz fest zu einer länglichen Rolle ausdrücken, anschließend die Kräuterrolle fein hacken.
- Eier, Milch und Honig schaumig rühren, dann die gehackten Kräuter untermixen und die Rosinen unterheben (es sollte alles gut vermischt sein).
- Teig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und 10 Minuten bei 175–180 °C blind backen (mit Backpapier belegt), dann herausnehmen und Backpapier entfernen.
- Die Eier-Milch-Honig-Kräutermasse darauf geben, glatt streichen und mit gemahlene Nüssen und braunem Zucker bestreuen, bei 160 °C ca. 30 Minuten fertig backen.

\* Ausführliche Beschreibungen dieser und vieler weiterer Wildkräuter finden Sie in den Büchern der Kräutertee E. Mayer, s. S. 11 oder [www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com).



**Dr. Romana Seunig**  
Kräuterland  
Schwarz 13  
9065 Ebenthal in  
Kärnten  
Tel.: 0664/2324657

## STECKBRIEF

**Name:** Dr. Romana Seunig  
**Geburtsdatum:** 27.12.1955  
**Beruf:** Gutes vom Bauernhof-Kräuterbäuerin, Natur- und Landschaftsführerin, Juristin, Studentin (Gesundheitswissenschaften)  
**Familienstand:** verheiratet, 1 Tochter, 1 Enkelin  
**Hobbys:** Geschichte, Lesen, Sticken  
**Lieblingsspeisen:** Kräuterauflagen, Apfelstrudel  
**Kochkünste:** einfache, grüne Küche

Der Betrieb von Romana Seunig ist wie ein Garten, in dem es viel zu entdecken gibt. Auf ca. 800 m Seehöhe am Sattnitzzug südlich von Klagenfurt baut die Kräuterbäuerin mit ihrem Mann Andreas Ruttnig 180–200 verschiedene Kräuter an, daneben alte Gemüse-, Obst- und Beersorten. Die Kräuter werden von Hand geerntet, liebevoll verarbeitet und im Hofladen vermarktet. Die Gewürzmischungen sind auf die entsprechenden Jahreszeit abgestimmt und nur in dieser erhältlich. Der direkte Kontakt zu ihren Kunden, der kurze Weg zwischen Produktion und Vertrieb und die Qualität ihrer Kräuterprodukte liegen ihr besonders am Herzen. Wer mag, kann gerne hinter die „Kulissen“ schauen, um Einblicke in den Anbau oder in die Verarbeitung von Kräutern zu erlangen. Wer es ganz genau wissen möchte, kann das breite Seminarangebot nutzen (z. B. Wandern & Kochen-Halbtage, Gewürzkräuter-Workshops, Wolle & Seide-Färben mit Kräutern, Kräuter-Deko, Anbau-Workshops, Wurzel-Workshops etc.). Die Seminare finden sowohl am Hofdirekt als auch bei verschiedenen Erwachsenenbildungsinstitutionen in Kärnten und der Steiermark statt.

**Produkte:** Kräutertees, Gewürzkräuter, Kräuterkissen & Kräutersäckchen, Räuchermischungen mit heimischen Kräutern, Pflanzenverkauf aus eigenen Beständen ab Mitte/Ende Mai.

**Öffnungszeiten des Hofladens:** Jan.–Sept.: Sa von 14–18 Uhr; Okt.–Dez.: Fr, Sa 10–19 Uhr; bei Bedarf nach tel. Vereinbarung unter 0664/2324657

## EINKAUFEN DORT, WO 'S WÄCHST ...



So vielfältig wie die österreichische Landschaft ist auch die Palette bäuerlicher Produkte. Ob erntefrisches Obst und Gemüse, Fleischwaren, knuspriges Bauernbrot oder Süßes in allen Variationen – das Angebot unserer Bäuerinnen und Bauern lässt kaum einen Wunsch unerfüllt. Finden Sie bäuerliche Schmankerln, Bauernläden oder Bauernmärkte in nächster Nähe unter [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at). Beim Online-Gewinnspiel können Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von € 50,- für den Einkauf bei Ihrem Lieblings-Gutes vom Bauernhof-Betrieb gewinnen. Wir gratulieren Herrn Helfried Steinbrugger aus Niederösterreich, der im Mai einen Einkaufsgutschein bei seinem Lieblings-Gutes vom Bauernhof-Betrieb Johann und Irmtraud Schöny aus Breitenfurt gewonnen hat.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 07-13



# Schokoladen-Minze-Eis

Rezept und Foto aus dem Buch von E. Mayer: „Wildfrüchte-, gemüse und -kräuter“



Foto: M. Lorenz

## Zubereitung (30 Min., Wartezeit 3–4 Std.)

- Minzeblätter fein hacken und mit 25 g Zucker im Mörser zerstoßen, Milch erhitzen, Zucker-Minze-Mischung beifügen und zum Abkühlen beiseitestellen.
- Kochschokolade im Wasserbad schmelzen, mit den Eidottern verquirlen, bis eine schaumige Masse entsteht, zum Abkühlen beiseitestellen.
- Milchmischung mit Minze- und Schokoladenlikör verrühren, steif geschlagenes Obers unterheben.
- Grob geraspelte Schokolade unter die Masse heben und etwa 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.
- Die Eiklar mit 50 g Zucker steif schlagen und unter die gekühlte Schokoladenmasse heben.
- Das Eis im Gefrierfach frieren lassen, ab und zu durchmischen, damit sich keine allzu großen Eiskristalle bilden.
- Das fertige Eis mit Minzeblüten oder Minzeblättern garnieren.



Foto: E. Mayer

- **genussvoll**
- **glutenfrei**  
(Achtung: Schokolade)

## Zutaten für ca. 10 Portionen

- 2 EL Minzeblätter (am besten von der Wasserminze, aber auch Pfefferminze eignet sich)
- 75 g Zucker, 100 ml Milch
- 100 g Kochschokolade
- 4 Eier
- 50 ml Minzelikör
- 50 ml Schokoladenlikör
- 250 ml Obers
- 25 g Kochschokolade

## Nährwert je Portion

Energie:	238 kcal
Eiweiß:	4,0 g
Kohlenhydrate:	20,4 g
Fett:	14,3 g
Broteinheiten:	2 BE
Ballaststoffe:	1,0 g
Cholesterin:	111 mg

# Kühl und frisch: Minze

## VORKOMMEN UND ERNTE

Die wild wachsenden Minzesorten bei uns sind die Rossminze und die Wasserminze. Die Stängel aller Sorten sind vierkantig, gemeinsam haben sie auch alle den Minzeduft und ihre kreuz-gegenständigen Blätter (jeweils 2 Blättchen einander gegenüber am Stängel, darüber 2 Blättchen um 90 ° gedreht). Die Rossminze ist dicht und grau behaart, die Blätter sind 5–10 cm lang und spitz, ihre Blüten sind helllila bis weiß und sitzen an der Sprossspitze. Die Rossminze wächst an feuchten Stellen auf Wiesen und Waldlichtungen, aber auch an Gewässerufern. Die Wasserminze hat kleinere, rundlichere Blättchen, die oft dunkelrot überlaufen sind, blüht dunkelviolet und wächst im stehenden Wasser an Seen und Tümpeln. Pfefferminze im Garten zählt zu jenen Kräutern, die zu wuchern beginnen, hat man sie erst einmal ausgesät. Deshalb empfiehlt es sich, sie in Töpfen zu ziehen. Die Minze in Sträußen ernten und zum Trocknen aufhängen (auf Pilz- bzw. Insektenbefall achten!).

## VERWENDUNG UND WIRKUNG

Minze enthält verdauungsfördernde, antiseptische und anregend wirkende ätherische Öle. Ihr Duft ist erfrischend und kühlend. Bäder aus Minztee sind angenehm stärkend. Tee sollte nur in Maßen genossen werden, da er auf Herz und Kreislauf stimulierend wirkt. Lauwarmer Tee von der Rossminze hilft sofort bei Magen- und Darmbeschwerden. In der Küche kann man Minze vielfältig einsetzen: Die Blüten eignen sich zum Verzuckern; Wasserminze oder Orangenminze schmecken zu süßen Speisen sehr gut, Rossminze passt hervorragend zu pikanten Gerichten. Pfefferminze aus dem Garten eignet sich sowohl zum Würzen von süßen als auch pikanten Speisen.



Foto: R. Zolwisch