

Kochen

mit



Kräutern

*Eine Sammlung von Rezepten voller
genüsslicher Speisen rund um Kräuter aus unserer Region.*



Bärlauch-Spätzle



Zutaten:

- 1 Liter Vollmilch
- 4 Eier
- 4 große Prisen Salz
- 3 EL getrockneter Bärlauch oder andere Kräuter (nach Geschmack mehr)
- Mehl (Menge s.u.)

Zubereitung:

Milch, Eier, Salz und Bärlauch verrühren, so viel Mehl hinzugeben, bis der Teig vom Löffel reißt. Teig durch ein Spätzle-Sieb oder eine Kartoffelpresse (dann Teig dicker machen) in siedendes Wasser drücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, noch zwei Minuten kochen lassen, dann mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wenn alle Spätzle gekocht sind, portionsweise in Butter anbraten, ggf mit Käse bestreuen.

Basilikum-Pesto

Zutaten:

- Pinienkerne 120g
- Basilikum-Blätter 2Hand voll
- Knoblauch
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitung:

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne vorsichtig anrösten, bis sie verheißungsvoll duften. Mit grob zerkleinerten Basilikum-Blättern (nach Wunsch auch etwas Knoblauch und Parmesan) mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren und dabei so viel Olivenöl zulaufen lassen, dass eine cremige Paste entsteht.

Diese Paste nach Wunsch mit ein wenig Nudelkochwasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Sofort mit heißer Pasta servieren. Den Parmesan kann man gleich beim Mixen dazugeben oder – das ist mitunter noch besser – in individueller Dosis über das fertige Gericht reiben.

Bifteki Spieße

Zutaten:

- Rinderhack 300g
- Zwiebeln ½
- Petersilie 2EL
- Oregano
- Cayennepfeffer
- Salz
- Piment
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Fladenbrot 50g
- Bio Ei 1
- Schafskäse 90g
- Olivenöl 1EL
- Salatgurke 150g
- Cherrytomaten 100g

Zubereitung:

Rinderhack in eine Schüssel geben. Eine halbe Zwiebel pellen und in möglichst feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln unter das Rinderhack mischen. Petersilie fein hacken, zum Hackfleisch geben und mit Oregano, Cayennepfeffer, Salz, Piment und Kreuzkümmel (Cumin) würzen. 50 g Fladenbrot in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser einweichen. Das Fladenbrot ausdrücken und zusammen mit einem Bio Ei so lange unter das Hackfleisch kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Das restliche Fladenbrot kann als Beilage für die Bifteki Spieße serviert werden. Aus dem Rinderhack mit leicht angefeuchteten Händen 9 kleine Hackbällchen formen. Die Hackbällchen zwischen den Händen flach drücken. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und je ein Stück in die Mitte vom Rinderhack legen. Das Hack über den Schafskäse zusammenlegen und noch einmal zu kleinen Hackbällchen rollen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bifteki darin von allen Seiten in ca. 5 Minuten hellbraun braten. Dabei mit einem Bratenwender die Bifteki leicht flach drücken. Wenn sich die Bifteki fest anfühlen, sind sie gar. Salatgurke schälen und in dickere Scheiben schneiden. Für die Bifteki Spieße im Wechsel Cherrytomaten, Salatgurke und je drei Bifteki auf Schaschlikspieße schieben.

Ciabatta

Zutaten:

- 1 Pck. Hefe
- 500g Mehl
- 1 TL Zucker
- 2TL Salz
- 400ml Wasser, lauwarm
- 30ml Olivenöl

Zubereitung:

Wasser, Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Öl in einer Schüssel mit Deckel mit dem Knethaken eines Handrührers gut verrühren. Den Deckel zumachen und den Teig so lange gehen lassen, bis der Deckel von alleine aufspringt. Dann auf ein Blech in einer Ciabattaform ausbreiten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Min. backen.

Kartoffel-Bärlauch Suppe

Zutaten:

- 200 g Kartoffel(n), gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt
- ½ Liter Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Sahne
- Chili
- 2 Schmelzkäse, (Ecken)
- 1 Bund Bärlauch

Zubereitung:

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in Brühe weich kochen, pürieren. Käse drin schmelzen lassen, mit Weißwein und Gewürzen abschmecken. Sahne einrühren und kurz vor dem Servieren die fein geschnittenen Bärlauchblätter zugeben.

Kartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten:

- 8 große Kartoffeln
- 250g Quark, 20%iger
- 250g Quark, 40%iger
- etwas Milch
- etwas Sahne
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und anschließend in Alufolie einwickeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C solange backen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Quark mit etwas Milch und Sahne in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und zu der Quarkmischung dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelrösti mit Rahmchampignons

Zutaten:

- 600g Kartoffeln
- 4 Eier
- 400g Champignons
- 3 EL Schnittlauch
- 60g Speck,
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200g Sahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit Hilfe eines Hobels grob raspeln. Zusammen mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den mageren Speck würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Speck darin andünsten. Nun auch die Champignons zugeben und mitdünsten. Mit der Sahne auffüllen und diese auf eine cremige Konsistenz einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne abermals etwas Öl erhitzen und darin die Kartoffelmasse in gleiche Portionen dünn verteilt von beiden Seiten jeweils ca. 8 Min. goldgelb braten. Auf einen Teller geben und mit unseren Rahmchampignons überziehen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kräuter-Kartoffel-Chips

Zutaten:

- 500 g Kartoffel(n),
- Kräuter, Rosmarin, Koriander, Petersilie, einige Zweige davon
- 200 ml Öl, zum Fritieren
- etwas Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Kartoffeln auf der Haushaltsreibe der Länge nach in möglichst feine Scheiben hobeln. Neben einander auf Küchenpapier legen. Die Kräuterblättchen auf die Hälfte der Scheiben legen.

Die übrigen Scheiben darauf geben. Mit Küchenpapier abdecken und mit der Teigrolle mehrmals kräftig darüber rollen. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffel Blasen aufsteigen. Küchenpapier von den Kartoffeln abziehen, Scheiben im Öl ca. 7 Min. knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und servieren.

Kräuter-Frischkäse-Muffins

Zutaten:

- 2 Ei(er)
- 120 ml Öl
(Sonnenblumenöl)
- 200 g Joghurt
- ½ TL Salz
- 200 g Mehl
(Vollkornweizen)
- 200 g Mehl Typ 405
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 25 g Kräuter, gemischt
- 120 g Frischkäse mit
Kräutern

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C (bzw. ohne Umluft: 200°C) vorheizen. Papierbackförmchen für Muffins zum Befüllen bereitstellen. Bei Verwendung eines Muffinblechs die Papierförmchen in die Vertiefungen des Bleches setzen. Für den Teig die Eier aufschlagen und in einer Rührschüssel leicht verquirlen. Das Öl, den Joghurt und das Salz zugeben und mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron mischen und anschließend mit der Kräutermischung unter die Eiermasse rühren. Etwa zwei Drittel des Teiges auf die Papierbackförmchen verteilen. Dann in jedes Förmchen ca. 1 TL Kräuterfrischkäse geben (Menge abhängig von der Größe der Förmchen) und den restlichen Teig darauf verteilen. Die Muffins auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. backen, danach aus dem Ofen nehmen.

Kräuterbaguette

Zutaten:

- 400 g Mehl
- ½ TL Meersalz
- ½ Würfel Hefe, (20g)
- 50 ml Olivenöl, bestes + 2 EL
- 100 g Walnüsse, gehackte
- 1 EL Rosmarin, (gehackt)
- 1 EL Salbei, (gehackt)
- etwas Mehl, für die Arbeitsfläche
- etwas Butter, für das Backblech

Zubereitung:

Die Hefe mit 200 ml warmem Wasser verrühren. Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die aufgelöste Hefe mit dem Olivenöl zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten (geht auch wunderbar mit den Händen, wer mag). Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, Nüsse und Kräuter unterkneten, zu einem Fladen von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In die Oberfläche kleine Mulden drücken, mit Olivenöl beträufeln. Zugedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Kräuterbrötchen

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver (gehäufter TL)
- 1 TL Salz (leicht gehäufter TL)
- 3 EL Öl
- 175 g Dickmilch
- 1 EL Basilikum, frisches, gehacktes
- etwas Thymian, frisch, gehackt
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Nun Salz, Öl und Dickmilch zufügen und alles mit dem Knethaken eines Mixers so lange zu einem Teig kneten, bis sich dieser leicht vom Schüsselrand löst. Basilikum und Thymian zufügen und unter den Teig arbeiten. Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ungefähr 1 bis 1,5 cm dick ausrollen. Nun ein Glas (möglichst mit 6 bis 7 cm Durchmesser) nehmen und Kreise ausstechen. Jetzt das Eigelb mit der Milch verrühren, die Kräuterbrötchen damit bepinseln und auf ein vorbereitetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 16 bis 18 Minuten goldgelb backen.

Schoko-Minze-Torte

Zutaten:

- Biskuitboden
- Blätter von 5 Stangen Minze
- 1 Pkt. Puderzucker
- 1 Pkt. Backkakao
- 1 Pkt. Raspelschokolade
- 600 ml Schlagsahne
- 3 Pkt. Sahnesteif
- 1 Pkt. After-Eight
- 100-200g Zucker

Zubereitung:

Die Minzblätter pürieren oder klein hacken und mit etwas (2 EL) Wasser kochen. In die abgekühlte Masse Puderzucker hinzufügen und gut verrühren. Jetzt die Masse auf den untersten Boden streichen und mit After-Eight Täfelchen und anschließend dem nächsten Boden bedecken. Für die Schokosahne Sahne steif schlagen und den Kakao und die Schokoraspeln unterrühren. Bis zur gewünschten Süße Zucker einrieseln lassen. Die fertige Sahne kann nun auf die Torte gestrichen werden. Zum Schluss noch mit Minzkronen und After-Eight verzieren.

Kräuterhähnchen

Zutaten:

- 2 Hähnchen (küchenfertige Brathähnchen) je ca. 1 kg
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 3 EL Butter, weiche
- 1 Pck. Kräuter (TK), gemischte, ca. 25 g
- 1 Zitrone(n)

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Geflügel gründlich mit kaltem Wasser abbrausen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Die Hähnchen innen und außen mit den Gewürzen einreiben und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Inzwischen die Butter mit Kräutern, Zitronensaft und Zitronenschale mischen. Die Hähnchen damit bepinseln und weitere 10 Minuten im Ofen fertig backen. Die Hähnchen vor dem Zerteilen noch ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Kräutermandeln

Zutaten:

- 1 Bund Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Thymian...)
- 3 EL Rosmarin, frisch (optional)
- 1 Eiweiß
- 1 TL Salz
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Cashewnüsse
- 150 g Walnüsse
- 150 g Mandel(n), geschält
- 150 g Kürbiskerne

Zubereitung:

Kräuter abzupfen, mit dem Rosmarin fein hacken, Eiweiß steifschlagen, Salz und Zucker unterheben. Mit den Nüssen, Mandeln und Kürbiskernen mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten rösten. Dabei alle 5 Minuten wenden. Auskühlen lassen und verpacken.

Lavendel-Cupcakes

Zutaten:

- 120ml Milch
- ca. 1,5 EL getrockneter Lavendel oder 3 EL frische Lavendelblüten
- 120g Mehl
- 140g Zucker
- 1 1/2 TL Backpulver
- 40g weiche Butter
- 1 Ei
- 25g sehr weiche Butter
- 50g Frischkäse Doppelrahmstufe
- 250g Puderzucker

Zubereitung:

Milch und Lavendelblüten in eine Schale geben, mit Folie bedecken und ein paar Stunden ziehen lassen (je länger, desto intensiver der Geschmack). Danach die Lavendelblüten heraus sieben. Ofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen, Muffinform ausfetten oder mit Papierbackförmchen versehen. Mehl, Zucker, Backpulver und Butter mischen, bis alles vermengt ist. Lavendelmilch langsam hinzufügen und alles vermengen, aber nicht zu viel mixen. Das Ei ebenfalls hinzufügen und gut einmischen. Den Teig zu ca. 2/3 in die Förmchen geben und 20-25 Minuten lang backen, bis der Teig durch ist, aber nicht allzu sehr. Für das Frosting die sehr weiche Butter, den Frischkäse und den Puderzucker zu einer Crème schlagen und diese auf den fertigen Cupcakes verteilen (eventuell mit lila Lebensmittelfarbe mischen, keine flüssige Farbe verwenden)

Melissensirup

The background of the page features a soft-focus photograph of lemon balm (Melissa officinalis) and lemons. The lemon balm has characteristic opposite, rounded, serrated leaves and thin, upright stems with fine, feathery flowers. Several bright yellow lemons are visible, some partially obscured by the green foliage. The overall lighting is bright and natural, creating a fresh and healthy aesthetic.

Zutaten:

- 2 Bio-Zitronen
- 3 Handvoll frische Zitronenmelisse
- 1 Handvoll Pfefferminze
- 1 kg Zucker
- 25 g Zitronensäure

Zubereitung:

Zitronen waschen, Schale reiben, mit gewaschenen Kräutern in ein Gefäß füllen und mit 2 Litern Wasser auffüllen. Über

Nacht ziehen lassen, evtl. auch zwei Nächte. Zitronen auspressen, dem Gemisch hinzufügen und zusammen mit der Zitronensäure und dem Zucker in einem Topf aufkochen.

Durch ein Sieb abgießen und in heiß ausgewaschene Flaschen oder Twist-off-Gläser füllen.

Mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten gemischt kühl trinken.

Pizza Rucola

Zutaten:

Pizzateig

- 500 g Mehl
- 4 g Hefe
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz

Tomatensoße

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 4 Fleischtomaten
- Tomatenmark
- Oregano
- Salz

Belag

- Serrano Schinken
- (Kochschinken)
- Rucola
- Parmesan-käse

Zubereitung:

Die Zutaten für den Pizzateig vermengen, gut durchkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Tomaten abwaschen, Strunk entfernen und anschließend in kochendes Wasser legen. Nach wenigen Minuten das Wasser abgießen und die Tomaten zusammen mit dem andünsteten Zwiebel-Knoblauchgemisch, unter Zugabe von Tomatenmark, pürieren. Nun die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Den Teig, auf einem mit Backpapier belegtem Blech, ausrollen und die Tomatensoße darauf verteilen. Die Pizza mit Schinken belegen und anschließen bei 220°C ca. 20-25 Minuten backen. Rucola abwaschen und auf der Pizza großzügig verteilen. Den Parmesan grob gehobelt drüber geben. Nun kommt die Pizza nochmals für eine Minute (nicht länger sonst trocknet der Rucola!) in den Ofen.

Rosmarin Kartoffeln

Zutaten:

- 600g Kartoffeln
- 1 Bündel Rosmarin
- Olivenöl

Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen (nicht ganz durchgaren ca. 15-20 min)

Kartoffeln abpellen und in Viertel schneiden

In der Pfanne mit Öl braten, Salz hinzufügen

Rosmarin zerkleinern und zum Schluß dazugeben

Rucolasalat

Zutaten:

- 400g Rucola
- 400g Champignons
- 1 Pkt. Parmesan
- Balsamico
- Olivenöl
- Süßstoff
- Pfeffer
- Salz

Zutaten:

Als erstes schneidet man die Champignons in Scheiben und legt sie in Balsamico Essig ein. Als nächstes bereitet man das Dressing vor in dem man Balsamico Essig und Olivenöl mit einer ordentlichen Prise Salz, Pfeffer und Süßstoff verfeinert. Danach schneidet man den Parmesankäse in viereckige, kleine Stücke. Dann wäscht man den Rucolasalat ab und legt ihn in eine Schüssel, darauf kommt dann das Dressing. Auf den Salat kommen die eingelegten Champignons und darauf der Parmesankäse.

Je nach Wunsch kann man darauf auch noch angeröstete Pinienkerne verteilen.