



Rezepte

Kräuterschmaus

Maibowle mit Waldmeister

Etwa 10 Stängel angewelkten (oder gefrorenen) Waldmeister zusammenbinden und kopfüber in einen Liter Weißwein hängen.

Eine halbe Stunde ziehen lassen, entfernen und mit eisgekühltem Sekt oder Mineralwasser aufgießen. Mit Puderzucker nach Geschmack süßen.

Tomatencarpaccio mit Liebstockpesto

1 großes Bund Liebstockel
30g gehackte Walnüsse
30g Parmesan
½TL Meersalz
100ml Olivenöl

im Mixer pürieren.

Die Mengenangaben sind nur grobe Orientierung, es muß ein sämiges Pesto entstehen. 6 feste Tomaten in dünne Scheiben schneiden und mit dem Pesto anrichten.

Sauerampfer-Gurken-Gundermann-Suppe

für 4 Personen

2 Zwiebeln in 2 EL Butter anbraten. 2 Salatgurken, geschält und ohne Kerne, 2 handvoll Sauerampfer, ½ handvoll Gundermannblätter dazugeben und mit 1½ Liter Hühnerbrühe aufgießen.

Durchkochen, gut pürieren und mit 1 Becher Sahne binden.





Rezepte

Kräuterschmaus

Brennesselsamenbrötchen

300g Weizenvollkornmehl	250g Quark	2 Eier
½ TL Salz	1 Pk. Weinstein-Backpulver	etwas Zucker
1-2 TL Brennesselsamen		

Zutaten zu einem Teig verkneten, golfball-große Brötchen formen, bei ca. 160 Grad 30 Minuten backen.

Bärlauchschmand

1 Becher Schmand oder saure Sahne glatt rühren, etwas salzen und pfeffern, ca. 5 Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und unterheben.

Lachs mit angedrückten Wacholderbeeren, Salz und Butter in Alufolie wickeln, auf den Grill legen. Pangasius mit Kräuterpesto in Alufolie wickeln, auch auf den Grill legen.

Fisch muß nicht lange gegrillt werden, wenn es hörbar "brutzelt", ist er meist schon gar.

Birkenlimonade

Von jungen Birkenästchen mit einem scharfen Messer die Rinde abschälen, Ästchen in 5cm lange Stücke schneiden. Einen Steinguttopf zu 2/3 damit füllen, dazu einige Scheiben ungespritzte Zitrone.

Alles mit kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 8 Stunden stehen lassen.

Absieben, mit Ahornsirup nach Geschmack süßen und Flaschen abfüllen. Die Limonade hält sich kühl und dunkel aufbewahrt 1 bis 2 Wochen.

