

Kräuter-Rezepte (Workshop vom 6.5.2019 – Andrea Rittnauer)

Gruppe 1 – Kräutersalz:

Zutaten

Getrocknete Kräuter

Steinsalz

Zubereitung:

Die getrockneten Kräuter werden in einem Steinmörser zusammen mit dem Steinsalz zerstoßen (oder in einer elektrischen Kaffeemühle gemahlen)

In ein kleines Glaserl einfüllen, gut verschließen, beschriften, aufbewahren und verwenden.

Das Kräutersalz eignet sich besonders für Suppen, Saucen und Salate.

Gruppe 3 – Kräuterlimonade

Zutaten z.B:

2 Handvoll Zitronenmelisse/Pfefferminze/Salbei

2 Handvoll Schafgarbe

2 Handvoll Hollunder

2 Handvoll Gänseblümchen

2 Handvoll Spitzwegerich

2 Liter Apfelsaft

1 Liter Wasser

1 BioZitrone

Zubereitung:

Die Kräuter gründlich waschen und trocken tupfen mit Küchenrolle. Dann mit einem Nudelholz etwas darüber rollen, damit sich die Aromastoffe besser freisetzen.

Anschließend werden die vorbereiteten Kräuter in einen Krug gegeben und dieser mit Apfelsaft aufgefüllt. Zur Abrundung man noch ein paar Spritzer Zitronensaft von unser BioZitrone hinzufügen. Nun lassen wir den Saft ca. 30 Minuten stehen, bevor wir die Kräuterlimonade genießen. Wir gießen etwas davon durch ein Sieb in ein Glas und füllen das dann mit Wasser auf. So haben wir eine ganz natürliche Kräuterlimonade.

Gruppe 2 – Schafgarbenbutter/Blütenbutter

Zutaten:

Verschiedene Blütenblätter (Löwenzahn, Salbei, Klee, Gänseblümchen,)

etwas Salz

250 g weiche Butter – AMA Gütesiegel

Zubereitung:

Bei den Blüten die Blütenblätter aus dem Kelch zupfen, alle klein schneiden, mit der Butter mischen und mit Salz abschmecken.

Gruppe 4 – KräuterBlütenTopfen

Zutaten:

500 g BioTopfen

250 g BioSauerrahm

1 Handvoll Schafgarbe

1 Handvoll Gänseblümchen

1 Handvoll Spitzwegerich

½ Handvoll Thymian/Oregano

eventuell Gundermann und Brennnessel

Prise Steinsalz

Zubereitung:

Kräuter zerkleinern, alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren, mit Salz abschmecken, fertig ist unser Aufstrich. Passt super auf ein Brot, ein Weckerl, zu Bratkartoffel und Gegrilltem.