



Dipl. oec.-troph. Inga Lindner-Drews

Rezeptbuch

Gesunde Kräuterküche in der
Klasse 4b



www.ernaehrung-modern.de



Tomaten-Mozzarella Brötchen

Arbeitsgeräte:

- Brettchen
- Messer
- Pfanne

Zutaten:

- 2 Scheibe/n Vollkornbrot
- 4 kleine Tomate(n) oder 2 große
- 1 Pck. Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico, rot
- 2 kleine Zwiebel(n), rot
- etwas Kräuter, getrocknet,
(Oregano, Thymian, Basilikum)
- einige Rucolablätter

so wird's gemacht:

- 1 Die Brotscheiben mit dem Olivenöl (1 EL je Scheibe) beträufeln und im Toaster 4 - 5 Minuten toasten, je nach dem, wie kross man es gerne hat.
- 2 Dann auf jede Scheibe 1 EL Balsamico geben.
- 3 Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Mozzarella und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. In dieser Reihenfolge Zwiebel, Mozzarella, Tomaten auf den Brotscheiben verteilen. Alles mit den Gewürzen bestreuen. Wer mag, kann auch frische Kräuter verwenden. Die Brote etwas salzen.
- 4 Als Topping den Rucola auf die Brotscheiben geben.



Chia-Pudding

Arbeitsgeräte:

- 2 Schüsseln
- Waage
- Messbecher
- Löffel
- Schneidebrett
- Messer

Zutaten:

- 200 ml
- Mandelmilch
- 2 El Agavendicksaft,(oder Honig)
- 1 TI Limettensaft
- 36 g Chia-Samen,(3 El)
- 1/2 Papaya,(300 g)
- 1 TI Limettenschale,(Bio, fein abgerieben)
- 1 El Limettensaft
- 1 El Agavendicksaft

so wird's gemacht:

1. 200 ml Mandelmilch, 2 El Agavendicksaft (oder Honig), 1 TI Limettensaft und 36 g Chia-Samen (3 El) in einer Schüssel verrühren. Nach 10 Min. nochmals durchrühren, dann 30 Min. kalt stellen.
2. Von 1/2 Papaya (300 g) die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Papaya schälen und klein würfeln. Mit 1 TI fein abgeriebener Bio-Limettenschale, 1 El Limettensaft und 1 El Agaven -dicksaft mischen.
3. Chia-Pudding in 2 Dessertgläser verteilen und den Papaya-Salat darauf geben.



Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Arbeitsgeräte:

- Backblech
- Backpapier
- Brettchen
- Sparschäler
- Messer

Zutaten:

- 4 große Kartoffel(n)
- Olivenöl
- Grobes Salz
- Rosmarin, am besten frisch

so wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen (evtl. mit einer Bürste schrubben) schälen und in Spalten schneiden
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln auf das Backblech legen und die Schnittflächen mit Öl bepinseln und salzen. Einen Zweig, Stängel oder ein Blatt von den verschiedenen Kräutern auflegen.
3. Bei ca.180° (Umluft) ca. 40 Minuten backen - je nach Größe der Kartoffeln. Evtl. Garprobe mit einem Holzspieß machen.



Kräuterquark

Arbeitsgeräte:

- Schüssel
- Löffel

Zutaten:

- 250 g Quark 20%
- 1 Becher Joghurt 1,5 %
- Kräuter nach Wahl
- Salz ,Pfeffer

so wird's gemacht:

1. Quark, Joghurt und Kräuter in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander verrühren
2. Mit Salz und pfeffer abschmecken



Kräuterwaffeln herzhaft

Arbeitsgeräte:

- Waffeleisen
- Schüssel
- Handrührgerät
- Messbecher
- Teigschaber
- Topflappen
- Servierplatte
- Pfannenwender

Zutaten:

- 4 Ei(er)
- 200 g Butter
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 125 ml Mineralwasser
- 1/2 Zwiebel(n), geriebene
- 1 TL Petersilie, gehackte
- 1 TL Dill
- 1 TL Liebstöckel
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 TL Zitronenmelisse
- Salz und Pfeffer

so wird's gemacht:

1. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Butter cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Mineralwasser unter den Teig geben. Zwiebel und Kräuter unter den Teig rühren.
2. Die Eiweiße steif schlagen, dann vorsichtig unter den Teig heben. Das Waffeleisen aufheizen, einfetten und goldgelbe Waffeln backen.
3. Bei Belieben kann auch Emmentaler, Parmesan oder Gouda mit in den Teig gebracht werden. Das verleiht den Waffeln einen noch herzhafteren Geschmack.



Quinoa-Salat

Arbeitsgeräte:

- Topf
- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer
- Schneebesens

Zutaten:

- 125 g Quinoa
- Salz, Pfeffer
- 100 g Tomaten
- 150 g Salatgurke
- 2 Stiele Minze
- 3 Stiele Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 3 El Zitronensaft
- 100 g Feta
- 2 El Salatkernmischung

so wird's gemacht:

- 1.
2. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa in einen Topf mit 300 ml Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. garen. In einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Tomaten putzen und würfeln. Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke würfeln. Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Öl und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Quinoa, Tomaten, Gurken, Kräuter und Vinaigrette mischen. Feta in kleine Stücke brechen und untermischen. Bis zum Servieren kühl lagern. Vor dem Servieren mit Kernen bestreuen.

Zusatztipps zur Zubereitung

Sie können den Salat auch super mit gegartem Bulgur oder Couscous zubereiten.



Grüner Smoothie mit Kräutern

Arbeitsgeräte:

- Schneidebrett
- Messer
- Stabmixer oder Standmixer

Zutaten:

- 300 ml Wasser
- 2 reife Birnen
- 2 Äpfel
- 50 g Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Giersch oder Wegerich)
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL Mandelmus

so wird's gemacht:

- 1 Die Kräuter und das Obst werden in kleine Stücke geschnitten
- 2 Danach werden alle Zutaten in einem starken Mixer zerkleinert. Je nach gewünschter Konsistenz wird länger oder weniger gemixt.
- 3 Die fertige Masse wird in hohe Gläser gefüllt und kann mit Petersilie garniert werden.



Grüne Möhrensuppe

Arbeitsgeräte:

- Schneidbrett
- Messer
- Topf
- Wiegemesser
- Pürierstab

Zutaten:

- 1 m.-große Zwiebel
- 300 g Möhren
- 1 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Rauke oder Salat
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 1 Kästchen Kresse
- etwas Wasser, zum Pürieren
- 150 g Sahne, pflanzliche oder Creme légère
- etwas Zitronenschale, gemahlene
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Meersalz, grob gerieben

so wird's gemacht:

1. Zwiebel hacken. Möhren waschen, reiben oder schälen und würfeln. Kräuter etwas abspülen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen
2. Die Gemüsewürfel im Öl andünsten, die Gemüsebrühe zugeben und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Deckel auflegen.
3. Vorbereitete Kräuter und Rucola grob hacken, Kresse abschneiden und alle Kräuter in die Suppe rühren. Die Suppe pürieren, evtl. muss etwas Wasser zugegeben werden. Pflanzliche oder tierische Sahne unterrühren, mit Zitronenschale würzen.
4. Salz- und Pfeffermühle auf den Tisch stellen, jeder kann nach Geschmack salzen und pfeffern.

Varianten:

- Kopfsalat kann mitgegart werden oder anstelle der Rauke - Suppe wird dann milder. Wird die Rauke weggelassen, kommt das Kressearoma sehr gut zur Geltung



Mini-Buchweizenpfannekuchen mit Blüten

Arbeitsgeräte:

- Herd,
- Pfanne,
- Rührschüssel,
- Schneebesen,
- Teelöffel,
- Pfannenwender,
- Abkühlgitter

Zutaten:

- 150 g Mehl,
- 50 g Buchweizenmehl
- 2 Eier,
- eine Prise Salz, etwas Zucker,
- Öl,
- Blüten

so wird's gemacht:

- 1 Die Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
- 2 In einer Pfanne Öl erhitzen.
- 3 Mit einem Teelöffel sehr kleine und dünne Pfannen nur auf einer Seite ausbacken.
- 4 Kurz vor dem Herausnehmen die Blüten in den Pfannkuchen drücken.
- 5 Diese nun aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitter abkühlen lassen.



Gierschlimonade-Almdudler

Arbeitsgeräte:

- Schneidbrett
- Messer
- Topf
- Wiegemesser
- Pürierstab

Zutaten:

- 10 Blätterstängel vom Giersch
- 1-2 Ranken Gundermann
- 1-5 Stängel Waldmeister
- 1 Stängel Pfefferminze
- evtl. Zitronenmelisse
- 1 Liter Apfelsaft
- 0,5 Liter Mineralwasser,
- Saft von einer Zitrone

so wird's gemacht:

1. Die Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden.
2. Den Strauß kräftig drücken um die „Zellen zu zerbrechen“
3. In den Apfelsaft hängen (z. B. an einen Kochlöffel gebunden über den Krug gelegt).
4. Dann kühl stellen.
5. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen.
6. Zitronensaft und Mineralwasser zugeben



Gundermann-Eis

Arbeitsgeräte:

- Mixer,
- Pürierstab,
- Schüssel,
- Gefrierschrank,
- Gabel,
- Löffel,
- Messer,
- Brettchen
- Für die Schokogundermannblätter :
- einen Herd,
- Topf,
- Pinsel,

- Alufolie,
- Blech

Zutaten:

- 5 g Gundermannblätter (eine Hand voll)
- 2 Bananen,
- 2 Zitronen,
- 1 Apfel
- 300 g Sahne
- Honig nach Bedarf

so wird's gemacht:

- 1 Bananen und Apfel schälen, in Stückchen schneiden und pürieren.
- 2 Gundermannblätter waschen und trocken tupfen.
- 3 Die Blättchen zusammen mit Zitronensaft und etwas Sahne pürieren, mit Obstbrei vermischen.
- 4 Restliche Sahne steif schlagen und unter das Püree heben und mit Honig abschmecken.
- 5 Die Masse anschließend in einer Gefrierform anfrieren lassen.



Kandierte Blätter und Blüten

Arbeitsgeräte:

- 1 Löffel
 - 1 kleinen Pinsel
 - ein Stück Butterbrotpapier, bestreut mit feinem Kristallzucker
 - Schälchen mit Wasser vermischt mit Gummi Arabicum (Apotheke)
 - Schüsselchen mit Zucker
- saubere (natürlich unbehandelte) Blüten und Blätter

Zutaten:

Folgende Blätter und Blüten können kandierte werden: •

- Pfefferminze (Blatt)
- Gänseblümchen (Blüte)
- Rose
- Ringelblume
- Sonnenblume
- Schälchen mit Wasser vermischt mit Gummi Arabicum (Apotheke)
- Schüsselchen mit Zucker
- saubere (natürlich unbehandelte) Blüten und

so wird's gemacht:

1. Pinsel in das Gummi Arabicum-Wasser tunken und vorsichtig das Blatt oder die Blüte von beiden Seiten bestreichen.
2. Dann wird Zucker draufgestreut und die kandierte Leckerei auf das Papier gelegt (welches ebenfalls mit Zucker bestreut ist, damit die Blüten nicht am Papier festkleben).
3. Die bemalten Blüten und Blätter müssen immer wieder gewendet werden.
4. Wenn der Zuckermantel getrocknet ist, sehen die Kostbarkeiten aus wie mit Raureif überzogen. (Kleinere Blüten und Blätter brauchen 1-2 Stunden zum Trocknen, größere oder zu nass gewordene Blüten benötigen einen ganzen Tag.)



Bärlauch-Pesto

Arbeitsgeräte:

- Pfanne
- Pürierstab
- Glas
- Brettchen
- Messer

Zutaten:

- 80 g Pinienkerne
- 0,15 kg Bärlauch frisch
- 50 g Parmesan Dreiviertelfettstufe
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 1-2 TL Jodsalz
- 0,2 l Olivenöl

so wird's gemacht:

- 1 Für das Bärlauch-Pesto Pinienkerne ohne Fett anrösten.
- 2 Abkühlen lassen.
- 3 Mit Parmesan, zerkleinertem Knoblauch, Jodsalz, Olivenöl und fein gehacktem Bärlauch pürieren.
- 4 Das Bärlauchpesto in ein Schraubglas füllen, mit Olivenöl bedecken.
- 5 Glas fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Pesto ist etwa 4 bis 6 Wochen haltbar – immer wieder gut mit Öl bedecken.



Spaghetti mit Bärlauch Pesto und Gemüse

Arbeitsgeräte:

- Topf
- Brettchen
- Messer

Zutaten:

- 0,5 kg Vollkorn-Spaghetti
- 3 EL Bärlauch-Pesto (Rezept siehe oben)
- 3 EL Saure Sahne 10 % Fett
- 1 Zwiebel geschält
- 1 EL Rapsöl
- 0,25 kg Champignons geputzt
- 0,25 kg Tomaten geputzt
- Kräutersalz
- Pfeffer

so wird's gemacht:

1. Die Vollkorn-Spaghetti in Salzwasser garen.
2. Bärlauchpesto und saure Sahne mit den Spaghetti vermengen.
3. Für das Gemüse die gewürfelten Zwiebeln in Rapsöl andünsten.
4. Champignonscheiben und Tomatenwürfel zufügen und 5 Minuten dünsten.
5. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
6. Zusammen mit den Spaghetti servieren.

Dipl. oec.-troph. Inga Lindner-Drews
Artur-Kühne Str. 2
01723 Grumbach
post@ernaehrung-modern.de