



# Gesunder Kräutergenuss

Köstliches aus frischen Kräutern

Jan Thorbecke Verlag

#### Hinweis:

Kräuter und Wildkräuter sollten generell nur in Maßen genossen werden, da sie häufig Stoffe enthalten, die in großen Dosen gesundheitsschädigend wirken können. Pyrrolizidinalkaloide beispielsweise – etwa in Beinwell, Borretsch und Huflattich – setzen beim Abbau in der Leber giftige Stoffe frei. Die entsprechenden Kräuter sollten daher nur in geringer Menge und nicht zu oft verwendet werden.

Bitte informieren Sie sich vor der Verwendung von Kräutern und Wildkräutern über deren Eigenschaften und vermeiden Sie Verwechslungen mit anderen, möglicherweise giftigen Pflanzen. Der Verlag übernimmt ausdrücklich keine Haftung.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Rezepte: StockFood Rezeptservice

Fotos: StockFood GmbH, München

Umschlagabbildung: Africa Studio/Shutterstock.com

Druck: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1024-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1035-6 (eBook)

# Inhalt

<b>Kräuter – gesund und lecker</b>	6
<b>Smoothies und Drinks</b>	8
<b>Snacks</b>	18
<b>Suppen</b>	22
<b>Salate</b>	26
<b>Sattmacher</b>	42
<b>Grüne-Smoothie-Eislollis</b>	62

# Kräuter – gesund und lecker

Kräuter sind einfach kleine Alleskönner! Als unverzichtbare Würzmittel in der Küche, heilsame Helfer bei Krankheiten oder duftende Öle sind sie aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Eine Zeitlang waren Kräuter mit Ausnahme der zehn bekanntesten – Rosmarin, Thymian, Salbei, Majoran, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum und Minze – fast ganz aus der Mode gekommen. Heute ist das zum Glück wieder anders geworden: Natürlich geben die oben genannten Kräuter kulinarisch gesehen noch immer den Ton an, aber viele andere Kräuter und Wildkräuter reihen sich ein in den Reigen aus vitaminreichen und frischen Würz- und Heilmitteln. Inzwischen ist es fast schon wieder selbstverständlich geworden, im Frühjahr Bärlauch zu sammeln – die Zeitschriften sind voller köstlicher Rezepte von Bärlauchquiche über Bärlauchpesto bis hin zu Bärlauchlasagne.

Dabei gilt natürlich: Gerade beim Sammeln von Wildkräutern sorgsam mit der Natur umgehen, das heißt wirklich nur für den Eigengebrauch sammeln, immer ausreichend Blätter und Blüten stehen lassen und auf örtliche Bestimmungen, z.B. in Naturschutzgebieten, achten. Außerdem muss man sich gerade bei Wildkräutern sicher sein, dass man die Pflanze zweifelsfrei bestimmen kann – oftmals gibt es nämlich ähnlich aussehende Pflanzen, deren Genuss uns gar nicht gut bekommt. So werden beispielsweise die Blätter des Bärlauchs gelegentlich mit denen der hoch giftigen Maiglöckchen verwechselt. Wenn man aber ausreichend Vorsicht walten lässt und es mit dem Genuss nicht übertreibt, bieten essbare Wildkräuter einzigartige Geschmackserlebnisse, die man nicht versäumen sollte. Wer sich nicht so sicher bei der Pflanzenbestimmung fühlt, kann die kleinen Vitaminbomben im Frühjahr auch manchmal auf dem Markt kaufen, und manche

Restaurants setzen ihren Rezepten das kulinarische i-Tüpfelchen auf, indem sie Wildkräuter wie Schafgarbe, Bärlauch oder Mädesüß einsetzen. So lassen sich gefahrlos besondere Geschmackserlebnisse erfahren. Und natürlich sollte man es mit dem Genuss von Kräutern nicht übertreiben. Manche der leckeren Würzmittel sind nämlich bei gelegentlichem Genuss in Maßen sehr gesund, haben aber schädliche Wirkung bei Überdosierung. Wenn man dies beachtet und ein breites Spektrum an Kräutern in die eigene Küche einbaut – statt täglich dasselbe Kraut zu essen oder im Tee zu trinken –, dann bieten Kräuter einfach unvergleichliche Genusserlebnisse, die auch noch gut für den Körper sind.

Viel Freude beim Genießen!

# Apfel-Sauerampfer-Smoothie mit Wildkräutern



Sauerampfer enthält sehr viel Vitamin C, allerdings auch Oxalsäure. Er sollte daher in Maßen genossen werden.

## Für 4 Personen

- 1 Hand voll Sauerampfer
- 1 Hand voll Löwenzahn
- 4 Stängel Basilikum
- 4 Blätter Schafgarbe
- 4 Stängel Gänsefuß
- 2 Äpfel, z.B. Granny Smith
- ½ Zitrone, Saft
- 1–2 EL Honig
- ca. 500 ml Mineralwasser, still  
(gut gekühlt)
- 4 EL Crushed Ice

1 | Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, nach Bedarf abzupfen und grob schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, die Stiele und das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in Stücke schneiden.

2 | Zusammen mit den Kräutern, dem Zitronensaft, dem Honig und etwas kaltem Wasser im Mixer fein pürieren. Dabei nach und nach weiter kaltes Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3 | Noch einmal kurz mit dem Crushed Ice pürieren, in Gläser füllen und sofort servieren.





# Bulgursalat mit Falafel


Für 4 Personen

## Falafel

- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 300 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Backpulver
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- Cayennepfeffer
- Semmelbrösel, nach Bedarf
- Pflanzenöl, zum Ausbacken

## Salat

- 200 g feiner Bulgur
- 150 g Cherrytomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Hand voll junger Grünkohl
- 100 g Chinakohl
- 1 Hand voll Löwenzahn
- 1 Hand voll Minze
- 1 Zitrone, Saft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 5–6 EL Olivenöl
- 4 EL Hummus
- Koriandergrün, zum Garnieren



Koriander hat einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, weist aber auch Gerbstoffe und Flavonoide auf.

1 | Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit dem ausgedrückten Brötchen fein pürieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, das Backpulver und die Kräuter unter die Kichererbsenpaste mengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen. Nach Bedarf Brösel unterkneten. Aus dem Teig etwa 20 kleine Bällchen formen.

2 | Den Bulgur mit warmem Wasser übergießen, bis er ganz bedeckt ist. Etwa 20 Minuten quellen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Den Grünkohl, den Chinakohl, den Löwenzahn und die Minze waschen, putzen und fein hacken. Für das Dressing den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Den Bulgur in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und etwas ausdrücken. Wieder in die Schüssel geben und die Kräuter sowie den Kohl untermischen und abschmecken.

3 | Die Falafel in heißem Öl (ca. 170 °C) 5–6 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Bulgursalat, je 1 EL Hummus, Gurke, Tomate und Koriander servieren.



# Bunter Salatteller mit Essblüten



## Für 4 Personen

250 g gemischter Blattsalat,  
z.B. Romana, Lollo rosso, Rucola  
2 Hand voll Essblüten, z.B. von  
Hibiskus, Ringelblume,  
Duftrose, Stiefmütterchen,  
Schnittlauch, Veilchen,  
Kapuzinerkresse etc.  
20 g Schnittlauch  
2–3 Stängel Dill  
1 Hand voll Himbeeren  
4 Radieschen mit  
jungen Blättern  
4 EL Weißweinessig  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 TL Zucker  
4–5 EL Rapsöl

- 1 | Den Blattsalat abbrausen, trocken schütteln, putzen und nach Bedarf kleiner zupfen. Die Blüten verlesen. Den Schnittlauch und den Dill abbrausen, trocken schütteln, den Dill abzupfen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 2 | Die Himbeeren verlesen. Die Radieschen waschen, putzen, die Blätter zum Blattsalat geben und die Radieschen in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- 3 | Alle vorbereiteten Salatzutaten dekorativ auf Tellern anrichten, mit dem Dill und Schnittlauch bestreuen und mit den Blüten garnieren.
- 4 | Für das Dressing den Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren und abschmecken. Über den Salat träufeln und servieren.



## Register

### A

Apfel-Sauerampfer-Smoothie mit Wildkräutern | 8

### B

Bandnudeln mit Petersilienpesto | 54

Bärlauch-Hüttenkäse | 18

Brot mit Bärlauch-Hüttenkäse und

Gänseblümchen | 18

Brunnenkressesuppe | 22

Buletten, vegetarische | 56

Bulgursalat mit Falafel | 28

Bunter Salatteller mit Essblüten | 30

Buttermilchdrink mit Kresse und Radieschen | 16

### F

Falafel | 28

Frühlingskräutersalat mit Frittata | 34

### G

Gedämpfter Giersch mit blauen Kartoffeln | 38

Giersch mit blauen Kartoffeln, gedämpfter | 38

Glaskrauterrine mit Lindenblättersalat und

Veilchen | 40

Graupenrisotto mit Giersch und Jakobsmuscheln | 46

Grüner Smoothie mit Äpfeln, Salatgurke, Löwenzahn  
und Brennessel | 14

Grüne-Smoothie-Eislollis | 62

Gurken mit Frischkäse und Minze gefüllt | 20

### H

Heidelbeer-Kiwi-Smoothie mit Spinat, Petersilie und  
Brennesseln | 12

Hirseauflauf mit Brennesseln | 60

### K

Kartoffelsalat mit Kräutern und

Schnittlauchblüten | 32

Kräuterfrittata mit Ziegenkäse | 52

Kräuter-Pfannkuchen | 42

Kresse-Einkorn-Auflauf mit Möhrensauce | 48

### L

Lindenblättersalat | 40

### M

Mangold-Wirsing-Smoothie mit Grapefruit, Birne und  
Minze | 10

### P

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Essblüten | 58

Petersilienpesto | 54

### R

Reis mit drei Sorten Nesseln, roter | 36

Roter Reis mit drei Sorten Nesseln | 36

### S

Salatteller mit Essblüten, bunter | 30

Smoothie mit Äpfeln, Salatgurke, Löwenzahn und  
Brennessel, grüner | 14

Spargel mit Kräutersauce | 50

### V

Vegetarische Buletten | 56

### W

Wald- und Wiesen-Burger | 44

Weidenröschensalat mit Quinoa | 26

Wildkräutersuppe mit Gänseblümchen | 24

