

# Kleine Rezeptsammlung



von Violette Tanner

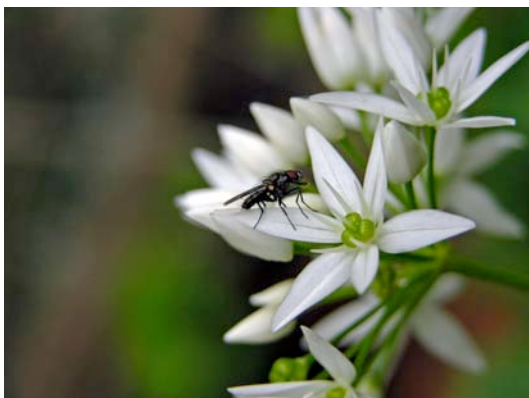
## Meine kleine Rezeptsammlung

Gerne koche ich mit Zutaten aus Garten, Wald und Wiese. Die Natur bietet uns einen grossen Schatz an kulinarischen Köstlichkeiten.

### Bärlauchpesto

- ▶ 5 Handvoll Blätter mit dem Wiegemesser sehr fein zerkleinern
- ▶ 70 gr. Alpkäse o. Parmesan gerieben dazugeben
- ▶ 2 Prisen Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ 100 gr. Baumnuss- oder Pinienkerne gemahlen
- ▶ 200 ml Olivenöl
- ▶ alle Zutaten gut vermischen
- ▶ 100 ml Olivenöl zum Bedecken
- ▶ Haltbarkeit im Kühlschrank mind.
- ▶ 4 Wochen

Schmeckt hervorragend zu Spaghetti und Nudeln oder als Toastbrotaufstrich als schnelles Nachtessen zusammen mit einer feinen Suppe



### Sonnentee

- ▶ eine schöne Glasschale
- ▶ essbare Blüten die uns anlachen, zum Beispiel von: Rose, Ringelblume, Johanniskraut, Rotklee, Holunder, Wiesensalbei, Königskerze, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Linde, Klatschmohn
- ▶ Quellwasser oder einfach Leitungswasser
- ▶ 1 schöner Bergkristall wenn vorhanden es geht auch ohne
- ▶ einen sonnigen schönen Tag
- ▶ Glasschale mit Wasser füllen Blüten und Kristall hinein legen
- ▶ mehrere Stunden an der Sonne ausziehen lassen.

Dieser Tee muss nicht gefiltert werden die Blüten können mitgegessen werden.

Dieser so genannte Kaltauszug ist sehr mild und auch im Geschmack sehr fein daher süsse ich persönlich diesen Tee nicht.



## Heilwein

- ▶ 1 Hand voll Schafgarbenblüten und Blätter
- ▶ 1 Hand voll Zitronenmelisseblätter
- ▶ 1/3 Zimtstange
- ▶ 1 Gewürz Nelke
- ▶ 1l guten Rotwein
- ▶ Schafgarbenblüten und Blätter, Zitronenmelisseblätter mit den Fingern klein zupfen. Zimtstange zerbrechen.
- ▶ Alle Zutaten mit dem Wein in eine helle Glasflasche füllen und verschliessen.
- ▶ An einem hellen Ort 3 Wochen ziehen lassen. Täglich bewegen.
- ▶ Nach 3 Wochen absieben. In kleine, dunkle Flaschen füllen, kühl und dunkel lagern. Likörglasweise geniessen.



Wirkt beruhigend und nervenstärkend. Auch als Appetitanregungsgetränk zu verwenden. Im Winter und in allen dunklen Stunden, mit Orangensaft erwärmt und mit Kandiszucker leicht gesüsst geniessen.

## Kräutersalz

Kräutersalz ist ganz einfach in seiner Herstellung. Wunderbar an der Herstellung ist, dass sich jedes Kind nach eigenem Geschmack seine Kräutermischung zusammenstellen kann.



- ▶ 2 Teile getrocknete Kräuter mit 1 Teil Meersalz mischen und im Mörser gut zerstoßen.

Fertig ist das Wundersalz, welches auf's Znünirot, in die Waldsuppe oder einfach aufs Gurkenrädli gestreut wird.

- ▶ Kräuter die sich für die Kräutersalzherstellung eignen: Zitronenmelisse, Fenchel, Majoran, Thymian, Giersch, Gundelrebe, Pfefferminze, Estragon, Basilikum, Brennnessel, Schafgarbe

## Hagebuttensuppe

- ▶ 300 g Hagebutten halbiert, entkernt
- ▶ 2 Äpfel vierteln und Kerngehäuse entfernt
- ▶ 1 Bio-Zitrone Saft und fein abgeschälte Schale
- ▶ 1 Gewürznelke
- ▶ 1/2 Zimtstange mit
- ▶ 1l Wasser 1/2 Stunden köcheln lassen
- ▶ Zimtstange und Gewürznelke entfernen und den Rest fein mixen
- ▶ 40 g Butter in der Pfanne erhitzen
- ▶ 2 Esslöffel Mehl dazurühren
- ▶ langsam den Hagebuttenapfelbrei dazu giessen, einige Minuten leicht kochen lassen
- ▶ 2-4 Esslöffel Honig oder Birnel und 1 Glas Rotwein dazugeben und mit 1 Prise Salz abschmecken



Die fertige Suppe mit Rahm oder Crème fraîche servieren.

## Blütenbutter

Blütenbutter ist eine herrliche Variante das Znünirot oder den Sonntagszopf auf eine neue und unbekannte Art und Weise kennen zu lernen.

Die Herstellung ist sehr einfach und kann gut von den Spielgruppenkindern ausgeführt werden.

Wir brauchen 1 Mödeli Bio-Butter weich

eine Hand voll Blüten zum Beispiel von der Ringelblume, Duftrose, Kapuzinerkresse, Duftpellargonie, Königskerze, Rosmarin, Gänseblümchen, Nachtkerze

Die Blüten werden ganz fein von Hand gezupft und unter die weiche Butter gerührt. Wer möchte kann die Butter leicht salzen.

Die fertige Butter hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

## Hopfenlikör

- ▶ 150g Hopfendolden oder -sprossen
- ▶ 1 Vanilleschote (längs aufgeschnitten und ausgekratzt)
- ▶ 1 Bio-Zitrone Schale dünn abgeschält
- ▶ 200g Kandiszucker
- ▶ 1l 38% Alkohol

Alles in ein grosses Einmachglas füllen. 4 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln, danach absieben. Nachreifen lassen.

## Hopfensirup

- ▶ 8 EL Hopfendolden, getrocknet
- ▶ 2l Wasser
- ▶ 1kg Zucker
- ▶ 2 EL Hibiskusblüten, getrocknet
- ▶ 20g Zitronensäure

Wasser aufkochen, über die Hopfendolden giessen Zucker und Zitronensäure begeben.

1 Tag oder über Nacht stehen lassen. Alles absieben nochmals aufkochen und in gut gereinigte Flaschen füllen. Ist ca. 1 Jahr haltbar. Kühl und dunkel lagern.

## Hopfentinktur

5 Essl. Hopfendolden möglichst frisch mit 5 dl 40% Alkohol übergiessen.

14 Tage in der Wärme stehen lassen

Absieben und in kleine Fläschchen füllen

Dient zur Beruhigung

## Johannisöl

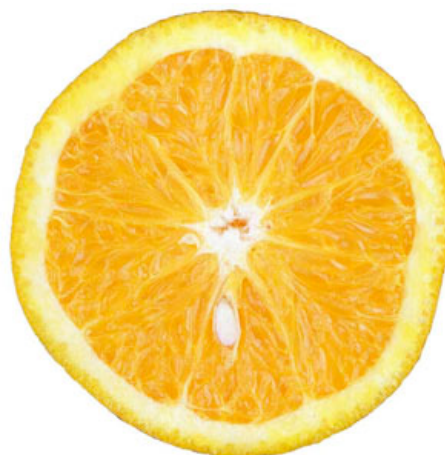
Für die Herstellung des "Rotöls" benötigt man ein sauberes Konfiglas (helles Glas) oder eine Glasflasche, welche locker mit den Blüten und Knospen und dem Kraut (oberes Drittel der Pflanze) gefüllt werden. Die Blüten anschliessend mit kalt gepresstem Bio-Olivenöl auffüllen und 4 Tage mit einer Gaze bedeckt an der Sonne ziehen lassen. (Feuchtigkeitsaustritt) Danach das Glas verschliessen und weitere 6 Wochen an der Sonne oder an einem hellen Ort ausziehen lassen. Täglich einmal gut durchschütteln. Wer einen höheren Wirkstoffgehalt des Oels erzielen möchte, der ersetzt die Blüten jede 2. Woche durch frische Blüten. Wenn das Oel blutrot ist (nach ca. 6 Wochen), wird es durch eine Gaze abfiltriert. Aufbewahrung des Heilöls in dunklen Glasflaschen an einem kühlen Ort. Haltbarkeit 1-2 Jahre.

Dieser Oelauszug kann für Heilsalben weiter verarbeitet werden.

## Orangenbrotaufstrich

- ▶ 1,5kg Bio-Blondorangen (von 3 Orangen wird die Schale und das Fruchtfleisch-von den Restlichen wird nur das Fruchtfleisch benötigt)
- ▶ 700g-900g Zucker je nach Geschmack und Süsse
- ▶ 1 Beutel Geliermittel

Die 3 Orangen unter heissem Wasser waschen, abtrocknen und die Schale in einen Kochtopf reiben. Von allen Orangen das Fruchtfleisch fein schneiden und begeben. Das Fruchtfleisch mit dem Geliermittel mischen und die Orangenmasse zum Kochen bringen. Nun den Zucker begeben und alles zu Konfitürendicke einkochen (Gelierprobe machen). Die fertige Konfitüre in gut gereinigte und heiss ausgespülte kleine Gläser füllen. Kühl und dunkel lagern. Bei weniger Zuckerbeigabe kann die Konfitüre zum Aufbewahren auch tiefgekühlt werden.



## Linden-Quark Füllung für Biscuit-Torten

- ▶ 300g Halbfettquark
- ▶ 2 Handvoll frisch geerntete Lindenblütenblätter vor der Blüte
- ▶ 4 Esslöffel Honig
- ▶ 50 g geriebenen Haselnüsse
- ▶ 5 Esslöffel Rahm flüssig
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker

Die frisch geernteten Lindenblätter waschen, gut trocknen und mit dem Wiegemesser fein schneiden. Alle andern Zutaten vermischen und die geschnittenen Lindenblätter dazu mischen. Den Biscuitboden ein Mal in der Mitte durchschneiden und mit der Hälfte der Quarkmischung füllen. Die andere Hälfte auf den Deckel verteilen. Die fertige Torte kann mit frischen Erdbeeren und ungespritzten Rosenblüten garniert werden. Ein ungewöhnliches, jedoch verführerisches Dessert.

## Lavendel Massageöl

- ▶ 100ml Mandelöl (erhältlich in Drogerien oder Apotheken)
- ▶ 10 Tropfen reines ätherisches Lavendelöl
- ▶ 5 Tropfen reines ätherisches Rosmarinöl
- ▶ 10 Tropfen reines ätherisches Rosenöl

Alle Zutaten miteinander mischen. Für die Massage das Öl in den Händen sparsam verteilen und damit die Fusssohlen, Zehen und den ganzen Fuss 10-15 Minuten gut durchmassieren.



## Mutterkrauttinktur

1 Handvoll Blätter und Blüten fein schneiden, in ein gut verschliessbares Glas füllen. Mit 45% Alkohol übergiessen und 3 Wochen an einem hellen Ort ausziehen lassen. Täglich schütteln. Nach 3 Wochen die Pflanzenteile abfiltern und die Tinktur in dunkle Medizinalflaschen abfüllen. Haltbarkeit an einem dunklen kühlen Ort 1Jahr. Die sehr bitter schmeckende Tinktur kann vorbeugend- kurmässig bei Migräne 15-25 Tropfen in wenig Wasser oder Tee verdünnt vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Während einer Schwangerschaft ist von der Einnahme von Mutterkraut und Mutterkrautpräparaten abzuraten.

## Power Balls

- ▶ 100g gemahlene Haselnüsse
- ▶ 100g gemahlene Mandeln
- ▶ 5 Datteln
- ▶ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ▶ wenig Birnell, Honig oder Konfitüre
- ▶ 10 getrocknete Aprikosen
- ▶ 50g trocken geröstete Haferflocken
- ▶ 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- ▶ Sesam, Kokosflocken und Kakaopulver

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten und daraus kleine Kugeln formen. Diese in den Kokosflocken, dem Sesam oder dem Kakaopulver wenden. Ein Energiespender, der lange anhält.

