



Kräuterrezepte

von Jeanette Marquis

Gremolata

Zutaten

2 Bio-Zitronen, die Schale fein abgerieben und ausgepresst
1 großes Bund glatte Petersilie
3-5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer oder Mörser zu einer Paste vermischen und am Ende der Garzeit oder direkt auf dem Teller zu den Speisen dazu geben.
Schmeckt unter Kartoffelpüree, Polenta, im herzhaften Pfannenkuchenteig, zu deftigen Schmorgerichten oder einfach auf geröstetem Brot.

Kräuterspätzle

Zutaten

250 g griffiges Mehl
3 Eier
50 g Kräuter nach Wahl, frisch oder gefroren
1 TL Salz
50-100 ml Wasser

Zubereitung

Die Eier mit den Kräutern vermischen und mit Mehl, Salz und Wasser zu einem zähen Spätzleteig verarbeiten.
Mit dem Spätzlehobel oder der Spätzlepresse portionsweise in köchelndes Wasser geben und gar ziehen lassen. Immer wieder abschöpfen und in einer gebutterten Pfanne warm halten. Als Beilage servieren oder zu Kräuter-Käsespätzle weiter verarbeiten. Die Spätzle sind auch gut zum Einfrieren geeignet!

Garten-Tee-Mischung für jeden Tag

Zutaten

Blätter von Beerenpflanzen zu gleichen Teilen mischen:
Schwarze Johannisbeere, Walderdbeere, Himbeere, Pfefferminze, Brennnessel, Salbei und Spitzwegerich.

Zubereitung

Die Kräuter nach dem Abtrocknen des Taus am frühen Mittag ernten, waschen und gut trocken schleudern. Rascheltrocken trocknen, am besten auf Gittern oder zu leichten Bündeln aufgehängt an einem luftigen, warmen Ort. In einem geeigneten gut verschließbaren Gefäß aufbewahren. Eine Handmulde voll in ein Teesieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und sieben Minuten ziehen lassen.

Vor kurmäßigem Verzehr den Hausarzt konsultieren.