

Natürlich gesunde Kräuter-Rezepte
einfach wild vegetarisch

Anita Arneitz & Sonja Sitta

© 2024 Anita Arneitz & Sonja Sitta

Herausgeberinnen: Anita Arneitz & Sonja Sitta

Autorinnen: Anita Arneitz & Sonja Sitta

Fotos & Styling: Sonja Sitta

Umschlaggestaltung: Sonja Sitta

Lektorat / Korrektorat: Elke Sitta

Druck und Vertrieb im Auftrag von Anita Arneitz & Sonja Sitta:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN Softcover: 978-3-99125-997-8

ISBN Hardcover: 978-3-99125-669-4



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Natürlich gesunde Kräuter-Rezepte

einfach wild vegetarisch

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Vorwort 7
Kräuter sammeln & verarbeiten 9-10
Kochen mit Kräutern 12-13

FRÜHSTÜCK

Frühstücksrezepte 18-55

SALATE & SUPPEN

Salatrezepte 58-79
Suppenrezepte 80-91

HAUPTSPEISEN

Hauptspeisenrezepte 94-142
Bunte Blütensalze 144
Aperitif & Digestif 146

DESSERT

Dessertrezepte 150-179
Lavendel-Zucker & Mädesüß-Zucker 181
Blüten-Sirup-Rezept 182

BROT & GEBÄCK - DIPS & PESTO

Brot- & Gebäckrezepte 186-194
Dip- & Pestorezepte 198-211

INHALTSVERZEICHNIS

KRÄUTERPORTRAITS

Gänseblümchen	29
Pfefferminze	39
Brennnessel	49
Basilikum	65
Vogelmiere	73
Löwenzahn	83
Thymian	107
Dost	23
Salbei	135
Zitronenmelisse	159
Lavendel	169
Mädesüß	177
Gundelrebe	197
Giersch	205
Schafgarbe	213

WISSENSWERTES & INTERESSANTES

Kräuter kaufen	216
Kochen mit gesunden Zutaten	217

ÜBER DIE AUTORINNEN

Anita Arneitz	219
Sonja Sitta	221

AUSKLANG

Register	222-223
Legende	225
Quellen	229



Vorwort

Köstliches, gesundes und natürliches Essen
bedeutet Lebensqualität, Genuss & Freude!

Mit der Natur bekommst du nicht nur mehr Geschmack auf den Teller, sondern tust auch etwas für deine Gesundheit. Wir beide, als Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin, legen Wert auf gesunde und natürliche Ernährung. Das bedeutet, Lebensmittel zu verwenden, die uns die Natur gibt – frisch, naturbelassen und wenn möglich aus biologischem Anbau.

Am besten schmeckt es uns regional, saisonal und abwechslungsreich. Deshalb sind auch die Rezepte in diesem Buch vielfältig und leicht nachzumachen. Du kannst die Rezepte nach Lust und Laune abwandeln.

Es ist eine Einladung an dich, selbst in der Küche kreativ zu werden und im Alltag mehr Kräuter in die Ernährung einzubauen. Du kannst dabei auf Kräuter zurückgreifen, die du bereits kennst, zum Beispiel klassische Küchenkräuter wie Basilikum, Rosmarin oder Thymian, oder du greifst zu Wildkräutern, die draußen auf der Wiese und am Waldrand wachsen.

Wenn du dir beim Erkennen von Wildkräutern unsicher bist, gehe mal bei einer Kräuterwanderung in der Nähe mit. Es geht nicht darum, jedes Kraut auf der Wiese zu kennen, starte zuerst mit einfachen Wildkräutern wie mit einem Gänseblümchen. Je mehr du dich mit der Natur beschäftigst, desto abwechslungsreicher wird deine Küche.

Aber auch wenn du dich bereits gut mit Kräutern auskennst, sei achtsam und aufmerksam beim Sammeln. Pflücke nur Pflanzen, die du wirklich zu 100 Prozent zuordnen kannst. Kaufe deine Lebensmittel am besten bei Bauern und Produzenten, die du persönlich kennst. Qualität und Regionalität haben großen Einfluss auf den Geschmack – und die Gesundheit.

Gesundes Essen hat für uns viel mit Genuss und nichts mit Verzicht zu tun. Alles, was es dafür braucht, sind natürliche Zutaten und ein gutes Rezept. Mit diesem Buch möchten wir dir Lust auf das Kochen mit Kräutern machen und haben Gerichte für die moderne, schnelle Küche gestaltet.

Alle Rezepte bestehen aus natürlichen, möglichst unverarbeiteten Zutaten, sind fast immer milch- und damit laktosefrei, oft glutenfrei und vegan, aber immer vegetarisch. Zusätzlich findest du bei jedem Rezept Angaben zur Jahreszeit oder Tipps fürs Verarbeiten. Zwischen den Rezepten stellen wir dir spannende Kräuter für die Küche und ihre Wirkung vor.

Wir wünschen dir beim Ausprobieren viel Spaß!

Sonja & Anita



Kräuter sammeln & verarbeiten

Kräuter sind seit Jahrhunderten ein wesentlicher Bestandteil der Küche und Heilkunde. Sie verleihen Speisen nicht nur Geschmack, sondern auch Aroma und bringen viele gesundheitliche Vorteile. Ob frisch oder getrocknet, Kräuter kannst du auf vielfältige Weise verwenden.

SAMMELN

Achte darauf, Kräuter an sauberen Orten zu sammeln, fern von Straßenverkehr, Gassi-Hotspots und industriellen Gebieten.

Die meisten Kräuter sind im Frühjahr und Sommer am besten, kurz bevor sie in voller Blüte stehen. Einige Kräuter kannst du das ganze Jahr über ernten – sofern sie nicht mit einer Schneedecke bedeckt sind. Grundsätzlich gilt: Nur Kräuter sammeln, die zu 100 Prozent bestimmt werden können. Zur Sicherheit lieber doppelt und vor allem ganz genau hinsehen!

Sammele Kräuter am besten am frühen Morgen, nachdem der Tau getrocknet ist, aber bevor die Sonne zu stark wird. Dann sind die ätherischen Öle am intensivsten. Verwende eine scharfe Schere oder ein Messer, um die Pflanze nicht zu beschädigen. Schneide nur die oberen Teile der Pflanze ab, damit sie weiter wachsen kann.

Bevor die frischen Kräuter in den Rezepten verarbeitet werden, erhalten sie mit kaltem Wasser eine Dusche. Damit kannst du Reste von Staub und Erde entfernen. Braune Blätter und verwelkte Stellen einfach wegschneiden. Wenn du die Kräuter in der Natur gesammelt hast, ist es ganz normal, dass zu Hause am Tisch noch das eine oder andere Tierchen die Flucht in die Freiheit startet.

TROCKNEN

Kräuter für die Küche können entweder direkt an der Luft, im Dörrgerät oder im Ofen getrocknet werden. Die Temperatur sollte nicht über 35 Grad liegen. Wenn du die Kräuter im Ofen trocknest, lasse die Türe spaltbreit offen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nie die Kräuter im Sonnenlicht trocknen, sondern immer eher im Dunkeln.

LAGERN

Die Kräuter sind dann trocken, wenn sie richtig gut rascheln. Wenn sie nicht gleich verarbeitet werden, kommen diese in ein luftdichtes Gefäß und werden geschützt vor dem Licht an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Getrocknete Kräuter sind mindestens ein Jahr haltbar. Nach einem Jahr verlieren sie allerdings an Aroma. Sollten deine Kräuter schimmelig werden oder sich im Gefäß Lebensmittelmotten zeigen, dann solltest du die Kräuter umgehend entfernen.

WIE VIEL IST GESUND?

Speziell Wildkräuter sind heutzutage kein fixer Bestandteil unserer Ernährung mehr. Sie haben meist mehr Bitterstoffe und der herbe Geschmack ist vielen Menschen nicht mehr vertraut. Wer sich gerade erst an das Kochen mit Kräutern heran tastet, sollte daher mit kleinen Mengen an Kräutern starten. So reicht zum Beispiel eine Faust an Wildkräutern pro Tag vollkommen aus.

Aus ernährungstechnischer Sicht sind vor allem Wildkräuter wie Brennnessel, Dost, Giersch, Gundelrebe, Schafgarbe oder Spitzwegerich aufgrund ihres Eisengehaltes, Eiweißes sowie der Vitamine äußerst wertvoll.

WAS IN DEN KRÄUTERN DRIN STECKT

In einer kleinen Pflanze stecken hunderttausende verschiedene Stoffe, wovon bei den Wildkräutern noch nicht einmal alle erforscht sind. Gerade die große Anzahl und die Komplexität der Inhaltsstoffe zeichnen die Kräuter aus und machen sie als ein Teil der Ernährung so spannend.

Grundsätzlich bestehen Kräuter aus primären und sekundären Inhaltsstoffen. Zu den primären Inhaltsstoffen zählen zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe. Zu den sekundären Inhaltsstoffen gehören unter anderem ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide.

Allein der grüne Pflanzenstoff Chlorophyll, also das Blattgrün, gehört zu den stärksten Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend, regenerierend und stärkt das Immunsystem. Deshalb sollten wir mehr davon in unsere Ernährung einbauen – zum Beispiel mit einem köstlichen Pesto oder einem Smoothie. In der Brennnessel ist zum Beispiel besonders viel Chlorophyll enthalten.

ALLERGIEN

Manche Menschen haben eine Allergie gegen Korbblütler, Beifuß oder andere Pflanzen. Achte beim Verwenden der Rezepte darauf und ersetze Zutaten, auf die du allergisch bist, gegen andere. Ebenso kann es manchmal sein, dass bestimmte Wildkräuter nicht so gut vertragen werden. Höre auf deinen Körper und deine Intuition.



Kochen mit Kräutern

Warum du zum Kochen keine Unmengen an Kräutern brauchst und worauf du bei der Verarbeitung der verschiedenen Zutaten achten solltest. Kleine Details, die das Nachkochen noch ein bisschen leichter machen. Für noch mehr Kräuter-Geschmack in den Gerichten.

DOSIERUNG DER KRÄUTER

Beginne mit kleinen Mengen an verwendeten Kräutern und passe nach Geschmack an. Frische Kräuter sind weniger konzentriert als getrocknete, daher verwende etwa die zwei- bis dreifache Menge an frischen Kräutern.

Frische Kräuter solltest du grundsätzlich am Ende des Kochvorgangs hinzufügen, um ihr Aroma zu bewahren, während getrocknete Kräuter klassisch zu Beginn zugegeben werden können. Bei unseren Rezepten findest du aber dazu genaue Angaben.

MAHLEN UND ZERKLEINERN VON KRÄUTERN

Frische Kräuter sollten idealerweise mit einem Keramikmesser geschnitten werden. Dadurch bleiben sie länger frisch und werden nicht so schnell braun. Das beste Werkzeug ist ein scharfes Messer.

Auf dem Cover und auf einigen Fotos haben wir aus dekorativ-optischen Gründen eine Vintage-Schere eingebaut. Diese kann für das Abschneiden der Kräuter im Beet verwendet werden, für das Zerkleinern in der Küche ist jedoch ein Messer besser geeignet.

Wenn du deine Kräuter zum Beispiel für Gebäck und Kuchen ganz klein haben möchtest, hat sich das Zerkleinern in einer Handmühle, Kaffeemühle oder Küchenmaschine bewährt.

HALTBARMACHEN VON KRÄUTERN

Kräuter lassen sich auf verschiedene Art und Weise haltbar machen: Ganz klassisch kommen sie in der Küche getrocknet zum Einsatz. Es ist aber auch möglich frische Kräuter einzufrieren oder ihre Inhaltsstoffe mit Hilfe von Salz oder Zucker zu konservieren. Gerade im Winter ist das eine gute Möglichkeit, um den Geschmack der Natur in die Gerichte zu holen. Kräuteröle, Hydrolate, Kräuternessige oder Oxymele können genauso deine Küche bereichern.

MENGENANGABEN

Unsere Rezepte funktionieren auch, wenn du die Zutaten nicht immer exakt aufs Gramm triffst. Während Sonja eher die genaue Perfektionistin ist, lebt Anita das kreative Chaos. Mit den Rezepten haben wir für uns einen goldenen Mittelweg gefunden.

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Ein paar Details sind dennoch wichtig für einen besonders aromatischen Geschmack: Für den Zitronensaft verwenden wir immer den frisch gepressten Saft einer unbehandelten Zitrone, genauso gilt das für die Schale der Zitronen und Orangen.

Nüsse entfalten ihr Aroma am besten, wenn sie ohne Fett goldbraun in der Pfanne geröstet werden. Danach werden sie je nach Rezept grob oder fein gehackt, oder gerieben.

Sämtliche Kräuter werden immer unter klarem Wasser gut abgespült und danach trocken geschüttelt.

Salate, Gemüse und Obst waschen wir ab, bevor diese in den Rezepten zum Einsatz kommen.

Getreide wie Quinoa, Hirse und Reis werden vor dem Kochen in einem Sieb heiß abgespült.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen spülen wir kalt ab, bis sie nicht mehr schäumen, um eventuell blähende Rückstände zu entfernen.

Bitte denke daran, dass jeder Herd und jeder Backofen anders ist. Zeit- und Temperaturangaben sind nicht in Stein gemeißelt, sondern sollten bei Bedarf individuell an die Eigenschaften deiner Geräte angepasst werden.

FÜR VEGANER

In allen Rezepten, die mit VM (vegan möglich) gekennzeichnet sind, finden sich Zutaten, die sich sehr leicht durch eine vegane Alternative ersetzen lassen. Butter beispielsweise kann in solchen Rezepten durch Ghee ersetzt werden. Zutaten wie Mozzarella, Frischkäse oder Parmesan kann in einer veganen Variante verwendet, oder komplett weggelassen werden. Genauere Hinweise dazu stehen direkt im jeweiligen Rezept.

Kräuter sind eine vielseitige und gesunde Ergänzung für jede Küche. Mit den richtigen Techniken zum Sammeln, Trocknen, Verarbeiten und Kochen kannst du das volle Potenzial dieser aromatischen Pflanzen ausschöpfen. Experimentiere mit verschiedenen Kräutern und entdecke neue Geschmackserlebnisse. Wir wünschen dir viel Freude damit!





Frühstück
einfach wild vegetarisch

Zweierlei French Toast - süß & pikant



Wachgeküsst mit Beeren, oder doch lieber mit frischen Wildkräutern aus dem Garten? Die Entscheidung fällt richtig schwer, deshalb kommen beide Varianten auf den Frühstückstisch. Mit dem herb-feinen Aroma vom Waldmeister und dem erfrischenden Duft von Wiesenkräutern. Ein Klassiker aus der Frühstücksküche modern interpretiert.

2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG BEEREN-KOMPOTT

Rohrohrzucker im kochenden Wasser auflösen. Vom Herd nehmen, Waldmeister dazu geben, 15-20 Minuten ziehen lassen. Den Waldmeister entfernen, Erdbeeren und Himbeeren in die Zuckermischung geben, etwa 5 Minuten weich kochen, danach auf kleiner Stufe köcheln bis es eindickt. Mindestens 10-15 Minuten abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG SÜSSE VARIANTE

In einem tiefen Teller die Eier gut verquirlen und mit Hafermilch, Kokosblütenzucker, Vanille und Salz verrühren. Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Brioche-Scheiben in die Ei-Mischung tränken bis diese vollgesogen sind und dann sofort in die vorbereitete Pfanne geben.

Alle Brioche-Scheiben auf beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun braten. Bei Bedarf nochmals etwas Butter in die Pfanne geben.

Die fertigen French-Toast-Scheiben auf Tellern anrichten, mit Beerenkompott und Haferjoghurt servieren.

ZUBEREITUNG PIKANTE VARIANTE

In einem tiefen Teller Eier verquirlen und mit Sojamilch, Kräutern, Meersalz und schwarzen Pfeffer verrühren.

Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Brioche-Scheiben nacheinander in der Ei-Mischung tränken, bis sie vollgesogen sind und dann sofort in die vorbereitete Pfanne geben.

Alle Brioche-Scheiben auf beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun braten. Bei Bedarf nochmals etwas Butter in die Pfanne geben.

Die fertigen French-Toast-Scheiben auf Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Sprossen garnieren.

ZUTATEN SÜSSE VARINATE

2 Eier
65 ml Hafermilch
1 TL Kokosblütenzucker
1 Msp. Vanille gemahlen
1 Prise Salz
1-2 EL Butter für die Pfanne
4 Scheiben Brioche oder 6 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
4 EL Haferjoghurt
etwas frische Minze
optional etwas Ahornsirup

ZUTATEN BEEREN-KOMPOTT

1½ EL Rohrohrzucker
25 ml Wasser
1 kleine Handvoll Waldmeisterblätter
125 g Erdbeeren
50 g Himbeeren

ZUTATEN PIKANTE VARIANTE

2 Eier
65 ml Sojamilch
1-2 EL gemischte Kräuter wie Vogelmiere, Brennessel, Gundelrebe, Basilikum und Löwenzahnblätter
1 Prise Meersalz
etwas Schwarzer Pfeffer
1-2 EL Butter für die Pfanne
4 Scheiben Brioche oder 6 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
1 kleine Handvoll Sprossen zum Anrichten
optional 2 TL Olivenöl

Das Rezept zu unserm Brioche mit Lavendel & Kardamom findest du auf Seite 186.