

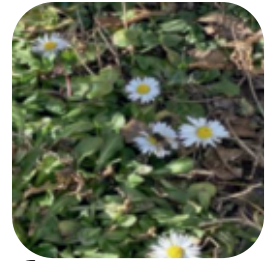
*Daisy -*



*und IHRE Welt*



*der*



*Kräuterrezepte*



© 2024 Désirée Oberreiter, Dipl. Kräuterpädagogin

Herausgeberin/Autorin: Désirée Oberreiter – Daisy's Kräuterwelt  
Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-504-6

978-3-99165-577-0



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





Pflege stets deinen Garten und hab Achtung vor der Natur. Gehe immer sorgsam mit deinen Pflänzchen um, dann wirst du das ganze Jahr über von ihnen reich beschenkt.

- Désirée Oberreiter, Dipl. Kräuterpädagogin/Autorin

<i>Kräutersammeln leichtgemacht</i> .....	7
<i>Kräuter „im Öl“</i> .....	8
Rotklee-Pesto – nicht nur die Bienen werden es lieben... ..	10
Löwenzahn-Rucola Pesto – ein Genuss für alle die es etwas „herber“ mögen .....	12
Spitzwegerich-Pesto .....	14
<i>Jetzt geht’s ans Eingemachte</i> .....	16
Hagebutten-Marmelade .....	18
Löwenzahnblüten Honig.....	20
Holunderbeeren-Marmelade .....	22
Brombeer-Rosmarin Marmelade .....	24
Pfirsich-Thymian-Minze Marmelade .....	26
Kräuter Honig .....	28
<i>„Backe, Backe... Kräuter“</i> .....	29
Brennnessel Laibchen.....	31
Blütenkekse .....	33
Kräuter Cracker – pikant und lecker.....	37
Wildkräuterbrot .....	40
<i>Besser als im Geschäfte, sind die selbstgemachten Zuckersäfte</i> .....	42
Gänseblümchen Sirup.....	44
Basilikum Sirup .....	47
Veilchen Sirup .....	49
Tannenwipfel Sirup .....	51
Waldmeistersirup.....	53
Lavendelsirup .....	55



*Daisy's*

*Kräutergarten*

# Kräutersammeln leichtgemacht

Zum richtigen Kräuterpflücken gibt es wichtige Punkte zu beachten:

Pflücke immer auf Wiesen, wo du sicher sein kannst, dass sie nicht verschmutzt sind.

Wie zum Beispiel auf Hundewiesen oder in der Nähe von stark befahrenen Straßen. Niemals in fremden Gärten pflücken! Ebenso auf Feldern, diese könnten vom Besitzer mit giftigen Substanzen „gespritzt“ worden sein.

Die richtige Zeit zum Kräutersammeln spielt auch eine wichtige Rolle. Am besten pflückt oder schneidet man die Kräuter vormittags bis mittags. Da haben die Pflanzen keinen Morgentau mehr und die Sonne ist noch nicht so kräftig. Wenn du die gesammelten Kräuter vorher waschen möchtest, achte darauf, dass du sie danach gut trockentupfen solltest.



# Kräuter „im Öl“

Hier zeige ich dir einige Pesto-Rezepte die du so vielleicht noch nicht kennst. Außergewöhnlich daran sind die Kräuter, die du nicht in jedem Supermarkt aber dafür auf fast allen Wiesen, Wegen und Wäldern findest.







**Der Rotklee** enthält neben Kalzium, Kalium und Vitamin C auch Phytoöstrogene, das sind pflanzliche Hormone die dem menschlichen Hormon Östrogen ähneln. Rotklee kann also bei Hitzewallungen und anderen Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden. Frische Rotkleeblüten sollen bei Insektenstichen gegen den Juckreiz helfen. Rotklee findest du auf feuchten Wiesen und Wegrändern und kann von März bis September geerntet werden.

Kulinarisch kann er vielseitig eingesetzt werden zum Beispiel als Sirup, Salatbeigabe oder auch getrocknet als Tee Zutat. Mir schmeckt alles vom Rotklee aber am liebsten mag ich das Pesto aus Rotkleeblüten.

## Rotklee-Pesto – nicht nur die Bienen werden es lieben...

### Die Zubereitung ist ganz einfach:

- 1: Die Rotkleeblüten nach dem Pflücken auf ein sauberes Tuch legen und ein bisschen liegen lassen, damit kleine Tierchen die noch drauf sein könnten, davon krabbeln können. Möglichst nicht waschen.
- 2: Nun werden die Blüten vom Blütenkelch getrennt (also nur die rosafarbenen Blüten verwenden!) und kommen zusammen mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in den Messbecher und alles mit dem Stabmixer zerkleinern.
- 3: Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne (ohne Fett) leicht anrösten und zum Rotklee-Gemisch geben und nochmals kurz durchmixen. Die Sonnenblumenkerne sollen nur leicht zerkleinert werden.
- 4: In Schraubgläser füllen. Das war´s.

*Dieses Pesto eignet sich nicht nur für Nudelgerichte, sondern kann auch als Brotaufstrich genossen werden.  
Im Kühlschrank hält es sich mindestens 3 Wochen.*

*Mmmmmhhhh...*

### Du brauchst dafür:

- ✓ Pfanne
- ✓ großes Messer
- ✓ Küchenbrett
- ✓ Stabmixer
- ✓ hoher Messbecher
- ✓ Schraubgläser zum abfüllen

### Das sind die Zutaten:

50g frische Rotkleeblüten  
50ml Olivenöl  
25g Sonnenblumenkerne  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

