

Sommerbowle

Jeweils 1 Zweig Rosmarin, Gundermann, Pfefferminze, Zitronenmelisse

1 Bio Limette mit Schale in Scheiben schneiden

Alle Zutaten in einer Glaskaraffe anrichten

Holunderblütensirup zugeben und mit stillem Mineralwasser auffüllen

Ein paar Stunden ziehen lassen, ggf. kühlen und dann genießen!

Detox Tee

Jeweils 1-2 TL frische Brennnessel-, Löwenzahn- und Birkenblätter mit ¼ Liter heißem Wasser überbrühen

10 Minuten ziehen lassen

1 TL Honig bei Bedarf zugeben

Brennnessel wirkt u.a. entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute.

Löwenzahn enthält Bitterstoffe, die die Ausscheidungsfunktion von Leber und Galle unterstützen.

Birkenblätter wirken stark entwässernd und harntreibend.

Löwenzahn Smoothie

Putzen Sie Ihren Körper mit einem frisch gepressten Smoothie aus Löwenzahn durch:

1-2 Handvoll junge Löwenzahnblätter, 5 voll erblühte Löwenzahnköpfe und saisonale Früchte

Teilen Sie die gewaschenen Löwenzahnblätter- und Blüten in grobe Stücke und geben Sie sie mit Früchten ihrer Wahl in einen Mixer. Genießen Sie den Smoothie sofort!

Wildkräuter Pesto

Sammeln Sie im Garten nach Lust und Laune Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch und/oder andere Wildkräuter wie z.B. Spitzwegerich, Gundermann, Schafgarbe.

Die Blätter abrausen und gut abschütteln.

Zerkleinern Sie die Kräuter im Mixer zusammen mit etwas Knoblauch, Pinienkernen, kaltgepressten Olivenöl und etwas geriebenem Pecorino oder Parmesan, bis ein sämiger Pesto entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wildkräuter Pesto enthält viele Bitterstoffe, wenn Sie das nicht mögen, dann nehmen Sie einen Teil Rukola und einen Teil Wildkräuter.

Danach den Pesto in kleine Gläser füllen und jeweils mit einer Schicht Olivenöl bedecken. Kühl lagern.

Kräuter Butter

Eine Handvoll Wild- und Gartenkräuter sammeln, z.B. Brennnessel, Dost, Schafgarbe, Salbei, Thymian, essbare Blüten etc.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und in der Kräuterwiege gut zerkleinern.

Unter 250 g gute Biobutter mischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Sehr lecker zu Grillfleisch, Kartoffeln oder auf Baguette.

Neun Kräuter Suppe aus frischen Kräutern

Jeweils 1 Handvoll Brennnesseln, Giersch, Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmiere, Taubnessel, Gänseblümchen zum Garnieren

30 g Butter

1 EL Mehl

2 große Zwiebeln

1,5 Liter Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskat

ggf. etwas süße, saure Sahne oder Schmand

Zwiebeln schälen, klein schneiden und in der Butter andünsten. Das Mehl dazugeben zum Anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Dann aufkochen und die gewaschenen, in der Kräuterwiege zerkleinerten Kräuter dazugeben. Möglichst ohne Stiel und nur junge Triebe. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Wer mag, kann noch Sahne, Schmand oder saure Sahne zum Verfeinern dazu geben.

Auf den Tellern anrichten und mit den Gänseblümchen verzieren.

Dies ist ein uraltes Rezept, welches in der Karwoche, vor Ostern zum Fastenbrechen genutzt wurde. Die Suppe ist vitalisierend, vitaminreich und entschlackend zugleich nach der langen Winterzeit (Fastenzeit). Unsere Vorfahren haben die Kräuter genutzt, um ihre müden Knochen wieder aufzubauen. Es können auch andere regionale Kräuter je nach Saison verwendet werden.

Es ist eine schöne Tradition und sehr gesund!