

# Kräuterwanderung 9.Juni 2024 Wehr

## Kräuterbaguett

**Teig:** 1 Handvoll Kräuter, (Giersch, Brennessel, Bärlauch, Schafgarbe usw.), 320 g Dinkelmehl, 180 g Roggenmehl (oder nur Dinkelmehl 500 g), 1 P. Trockenhefe, 20 g Sauerteigpulver, 10-15 g Salz, 70 g Körner (z.B. Sonnenblumen, Kürbis, Sesam, Leinsamen), 350 ml lauwarmes Wasser, 1 Tel. Honig

**Zubereitung:** Kräuter kurz waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Alle trockenen Zutaten inklusive der Kräuter mischen. Das Wasser mit dem gelösten Honig zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Danach mit etwas Mehl zu 2 Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und nochmals langsam ca. 1/2 Stunde gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen mit einer Wasserschale auf dem Boden bei 220 °C ca. 20 Minuten backen (bis zum gewünschten Bräunungsgrad) dann auf 180°C reduzieren und noch ca. 10 Minuten backen.

Weitere Kräutermöglichkeiten: Kleeblüten, Wiesensalbeiblüten, Spitzwegerich, Frauenmantel, Schafgarbenblüten usw.

Tipp: Hefeteig gut kneten, von Hand ca. 30 Minuten, mit der Küchenmaschine ca. 15 Minuten, mit dem Thermomix 3 Minuten.

## Apfel-Nuss-Kuchen mit Brennesselsamen

**Rührteig:** 200 g weiche Butter, 50 g Zucker, 2 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 300 g Dinkelmehl, 3 gestrichene Teelöffel Backpulver, 500 g Äpfel, 100 g gehobelte Mandeln, 2 gehäufte Esslöffel Brennesselsamen, Saft einer Zitrone, Außerdem 2-3 EL Nadeln gemahlen z.B. Fichte und Weißtanne, ca. 250 g Puderzucker, Zitronensaft

**Zubereitung:** Butter geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Salz unterrühren. So lange rühren bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa ½ Minute). Mehl mit Backpulver und Brennesselsamen mischen und in 2 Portionen auf mittlerer Stufe unterrühren. Äpfel mit Schale grob raspeln mit Zitronensaft mischen und zusammen mit den Nüssen kurz unter den Teig rühren. Falls der Teig zu fest ist etwas Milch oder Sahne zugeben. Den Teig auf ein Blech ca. 30 x 30 cm streichen und im vorgeheizten Backofen 180 °C im unteren Drittel etwa 30 Minuten backen. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft anrühren sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Das Nadelpulver einrühren und auf den noch leicht warmen Kuchen aufbringen und auskühlen lassen.

## **Löwenzahn Pesto**

**Zutaten:** 80-100 g Löwenzahnblätter, 100 g Sonnenblumenkerne oder Cashewkerne, 3 Zehen Knoblauch, Saft einer 1 Zitrone, 100 g Emmentaler, ca. 100-150 g Rapsöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen. Im Kühlschrank eine Woche haltbar.

## **Bärlauch Tomaten Pesto**

**Zutaten:** 80 g Bärlauch, 80 g Parmesan, 50 g Sonnenblumenkerne/Cashewkerne, 60 g getrocknete Tomaten Soft oder in Öl, 200g Öl, Salz, Pfeffer

Alles zusammen in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Für eine längere Haltbarkeit die Kerne anrösten.

## **Nadelbutter**

**Zutaten:** 125 g Butter, 2-3 EL Fichtennadeln gemahlen oder fein geschnitten, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Alles gut miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Nadelpulver aus heimischen Nadeln**

Für das Pulver Nadeln (Fichte, Weißtanne, Lärche, Kiefer, Douglasie) sammeln und trocknen. Mit einem starken Mixer oder eine Kaffeemühle zu Pulver mixen/mahlen. Durch ein Teesieb nochmals gröbere Teile aussieben. Nach Belieben in Butter, Quark, Pudding, Brotteig, Guss. Auch als Tee oder zum Inhalieren verwenden.

Vorsicht! Keine Eibe, sehr giftig!!

## **Schafskäse mit Schafgarbe oder andere Kräuter**

1 P. Schafskäse, 1 Becher Schmand oder Sauerrahm, 1 Handvoll Schafgarbe/ Kräuter, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft.

Schafgarbe/Kräuter fein schneiden und alle Zutaten zu einer Creme verrühren. Eventuell etwas Sahne zufügen bis sie Streichfähig ist.

## **Brennessel Chips**

100-200 g Brennesselblätter aus dem oberen Viertel, ca. 50 ml Olivenöl, Salz, andere Gewürze nach Geschmack

Blätter von den Stängeln befreien. Backofen auf 80-100 °C heizen. Blätter in einer Schüssel gründlich mit Öl und Gewürzen mischen bis alle Blätter schön umhüllt sind. Auf einem Backpapier gleichmäßig verteilen. Unter mehrmaligem wenden ca. 30 Min backen bis alles knusprig ist. Einen Kochlöffel in die Ofentür stecken damit der Wasserdampf entweichen kann.

## **Schlehen**

1 kg Schlehen, 1,5 – 2 Liter Wasser, 50-70 g Zucker

Schlehen in einem Eimer mit Deckel füllen. (4 - 5 kg je Eimer) Wasser aufkochen und über die Beeren gießen und erkalten lassen. Saft erneut in den Topf gießen, Beeren im Eimer belassen, erneut erhitzen und über die Beeren gießen. 4 – 5-mal wiederholen. Dann die Beeren abtropfen lassen und den Saft auffangen. Den Saft mit 50-70 g Zucker je Liter aufkochen, abschäumen und in angewärmte Flaschen füllen.

## **Kräutertinktur Grundrezept**

Für eine Tinktur werden frische oder getrocknete Pflanzenteile mit Alkohol angesetzt. Dazu benötigt man 38-40 % Alkohol. Die Pflanzenteile (2Teile) werden in ein gut verschließbares Gefäß gegeben und mit dem Alkohol (1Teil) aufgegossen. Drei bis vier Wochen an einem hellen Platz (keine direkte Sonne) stehen. Am besten einmal täglich schütteln. Dann durch einen Filter oder ein Teesieb abseihen und in dunkle Fläschchen füllen. Mit Namen und Datum versehen!! Bei dunkler kühler Lagerung sind die Tinkturen mehrere Jahre haltbar.

## **Kräutersirup Grundrezept**

**Zutaten:** Ein großer Bund Kräuter oder zwei große Handvoll Blüten, (lieber etwas mehr als zu wenig) 1 Liter Wasser, 1,75 kg Zucker, 20 g Zitronensäure oder Saft von 3-4 Zitronen.

**Zubereitung:** 1 kg Zucker mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Abgedeckt 2-3 Tage stehen lassen. Ein- bis zweimal täglich umrühren. Dann den Ansatz abseihen und mit dem restlichen Zucker einmal aufkochen. Noch heiß in Flaschen abfüllen und sofort verschließen.

Buchempfehlung: Ursula Stumpf „Unsere Heilkräuter“ Kosmos Verlag

Bestimmungsapp: Flora Incognita

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin

Michaela Berthold-Sieber, Schanzstraße 19, 79790 Küssaberg-Kadelburg,

Telefon: 07741/63177 E- Mail: [m.berthold-sieber@web.de](mailto:m.berthold-sieber@web.de)