

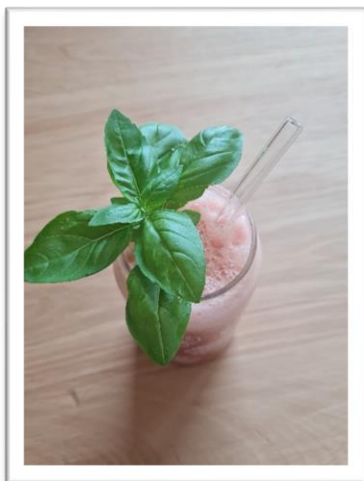
# Die Küchenkräuterhexe

## Rezepte



## Basilikum

### Wassermelonen – Basilikum – Smoothie



Für 2 Gläser brauchst du:

- 2 Handvoll Wassermelonenstücke ohne Schale
- 6-8 Blatt frisches Basilikum
- 1 Handvoll Eiswürfel

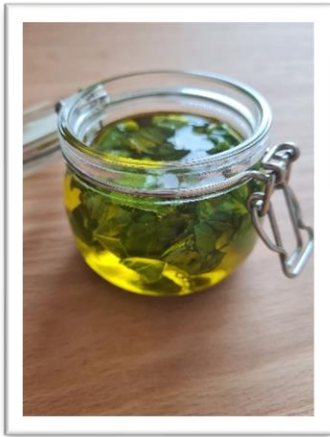
Die Wassermelonenstücke mit dem Basilikum und den Eiswürfel in einen Mixer geben. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell noch etwas kaltes Wasser dazu geben.

Solange mixen, bis eine schöne Smoothie-Konsistenz gegeben ist.

Sofort servieren.

Kühlt und erfrischt an warmen Sommertagen.

## Basilikum Öl



Du brauchst:

- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 250ml Olivenöl

Zupfe die Basilikumblätter in kleine Stückchen und gib sie in ein sauberes Schraub- oder Bügelglas.

Übergieße die Blätter mit dem Olivenöl, verschließe das Glas, stelle es an einen dunklen Ort und schwenke es jeden Tag gut durch.

Nach etwa 3-4 Wochen kannst du dein Öl abfüllen und kühl und dunkel lagern.

Schmeckt toll in Salaten, zu kalten Platten; kann Husten, Halsentzündungen und Blähungen innerlich und äußerlich Rheuma und Verspannungen lindern.



## Minze

### Minz-Zucker



Du brauchst:

- Frische Minze (zum Beispiel: Pfefferminze, Apfelminze, Erdbeermintze)
- Etwa gleich viel weißen Zucker wie Minzblätter

Zupfe die frischen Blätter von den Stielen ab, zerkleinere sie mit den Fingern und gib sie in einen Mörser.

Fülle nun etwa gut die gleiche Menge weißen Zucker in den Mörser und beginne die frische Minze mit dem Zucker zu verreiben.

Du kannst den Zucker entweder gleich verwenden, oder du streust ihn auf einen Teller und lässt ihn etwa 3 Tage im Schatten trocknen.

Passt gut zu Fruchtsalat, Desserts und Getränken.



## Brotaufstrich mit Kartoffeln und Minze



Für 2 Personen:

- 100g gekochte, geschälte und ausgekühlte Kartoffeln
- 30g weiche Butter
- 80g Sauerrahm
- 80g Cottage Cheese
- 1 El gehackte, frische Minze
- Salz und weißen Pfeffer

Die Kartoffeln mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zusammen mit den anderen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken.

Schmeckt toll zu einem Sauerteigbrot oder zu Vollkornbrot.

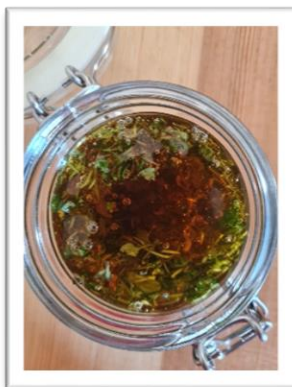
Hält sich zugedeckt im Kühlschrank ein paar Tage.



## Thymian



## Hustenhonig



Du brauchst:

- Ein paar Zweige frischen Thymian
- Ca. 200ml flüssigen Bienenhonig

Zerkleinere den Thymian gut und gib ihn in ein sauberes Schraub- oder Bügelglas. (etwa  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  voll)

Gieße nun mit Honig auf und rühre kurz durch. Nimm so viel Honig, bis der Thymian gut bedeckt ist.

Stelle das Glas nun für 4 Wochen an die Fensterbank. Nach Ablauf der Zeit kannst du den Honig durch ein Teesieb filtern und in einem Schraubglas Kühl und dunkel aufbewahren.

Tut gut bei Husten und Erkältungen, oder zusammen mit etwas Butter und einer frischen, aufgeschnittenen Knoblauchzehe aufs Brot als „erste Hilfe bei Erkältungen“.

## Lauwarmer Karotten Thymian Salat



Für 2 Personen (als Beilage) brauchst du:

- 4 mittelgroße Karotten
- 4 Zweige frischen Thymian
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Schäle die Karotten und schneide sie in Scheiben. Koche sie in wenig Salzwasser für etwa 5-7 Minuten, bis sie schön

bissfest gegart sind.

Gib die abgeseihten Karotten in eine Schüssel. Nun kommen der Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazu. Reble die Thymianblättchen vom Blattstiel ab und gib sie ebenfalls dazu. Vermenge alles gut und lass den Salat vor dem Servieren noch etwa 15 Minuten durchziehen.

Schmeckt gut zu Gegrilltem, zu Fisch und Nudelgerichten oder einfach so als gesunde Zwischenmahlzeit.



## Salbei

### Räucherstick



Du brauchst:

- Frische Kräuter (Salbei, Minze, Thymian, Rosen, Kamille, ...)
- Einen festen Naturfaden (Baumwolle, Brennessel oder Hanf)

Richte dir die frischen Pflanzen so her, wie du sie gerne angeordnet hättest. Umwickle dein Bündel von unten beginnend in einem Abstand von ca. 3 Zentimetern mit der Schnur, bis du oben angelangt bist, dann wickelst du wieder in die andere Richtung zurück. Zum Schluss drehe noch ein paar Runden am Ende und lass ein kleines Stückchen Schnur über, um dein Bündel zum Trocknen aufzuhängen.

Je nach Stärke braucht dein Bündel 7-12 Tage bis es ganz durchgetrocknet ist und du es zum Räuchern verwenden kannst. **Wichtig! Verwende dein Bündel nur mit feuerfester Unterlage, denn es fliegen Funken!**



## Salbei Butter



Du brauchst:

- 100g Butter
- 6 Blätter frischen Salbei
- Salz und Pfeffer

Schneide die frischen Salbeiblätter in kleine Streifen. Lass die Butter in einem Topf schmelzen (aufpassen, dass sie nicht zu heiß wird!). Gib nun den Salbei dazu und Salz und Pfeffer und vermenge alles gut.

Fülle die Butter in ein Schälchen zum Abkühlen. Rühre während dessen immer wieder mal um, damit der Salbei nicht zu Boden sinkt.

Die fertige Butter kannst du gleich weiterverwenden, oder du frierst sie (bei größeren Mengen) in Eiswürfelbehältern ein.

Passt super zu verschiedenen Nudelgerichten und gefüllten Teigtaschen, oder zu gegrilltem Fleisch (wie Kräuterbutter).



## Rosmarin



## Rosmarin Tinktur



Du brauchst:

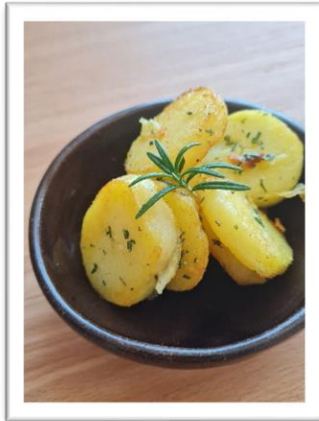
- Ein paar Zweige frischen Rosmarin
- 40%igen Alkohol (Wodka, Korn, Gin)

Entferne die Nadeln von den Zweigen und schneide sie so klein wie möglich auf. Gib sie in ein Schraub- oder Bügelglas und fülle nun mit so viel Alkohol auf, dass dein Pflanzengut schön bedeckt ist.

Verschließe das Glas und stelle es für mindestens 4 Wochen an einen dunklen Ort. Schüttle es jeden Tag einmal (oder immer, wenn du dran denkst). Nach Ablauf der Zeit in dunkle Tropffläschchen füllen und bei Bedarf einnehmen. **Wichtig! Nicht in der Schwangerschaft! Bei bestehenden Erkrankungen lieber den Arzt fragen! Nicht für Kinder geeignet!**

Bei Bedarf 2-3x täglich 15 Tropfen einnehmen. Kann bei Kreislaufproblemen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen helfen.

## Rosmarin Kartoffeln



Für 2 Personen (als Beilage) brauchst du:

- 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige frischen Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Koche die Kartoffeln und schäle sie, nachdem sie fertiggekocht sind. Lass sie ein wenig abkühlen und schneide sie danach in ca. 1 cm dicke Scheiben.

Entferne die Nadeln von den Zweigen und schneide sie klein.

Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und gib nun die Kartoffelscheiben hinein. Lasse sie von beiden Seiten knusprig anbraten.

Gib erst dann den Rosmarin, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazu. Schwenke sie noch ein paarmal und serviere sie sofort.

Passt sehr gut zu Rindfleisch, Lamm, Geflügel, oder vegetarisch mit einem Joghurt-Minze-Dip als Hauptgericht.

### Anmerkung:

**Rosmarin, Salbei und Thymian sollten lieber nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden!**

**Viel Freude beim Ausprobieren :)**

