

Kräuterwanderung 9. Juli 2022 Wehr

Kräuterbaguett

Teig: 1 Handvoll Kräuter, (Giersch, Brennnessel, 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 oder 2-3 Stunden bei Zimmertemperatur langsam gehen lassen. Danach nochmals durchkneten und mit etwas Mehl zu 2 Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und nochmals langsam ca. 1 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.

Streuselkuchen mit Fruchtfüllung und Brennnesselsamen

Boden

150 g Mehl, ½ TL Backpulver, 100 g kalte Butter, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Ei, 2-3 EL Brennnesselsamen

Belag:

650 g Fruchtmasse nach Jahreszeit

Streusel:

125 g Butter, 125 g Zucker, 200 g Mehl, 2-3 EL Brennnesselsamen

Für den Boden Mehl mit Backpulver mischen, Butter in Stückchen, Zucker, Vanillezucker und Ei zufügen und rasch zu einem Mürbteig kneten. Im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für die Streusel Butter, Zucker und Mehl mischen und zu Streuseln verarbeiten.

Den Mürbteig ausrollen und in eine gefettete Springform geben. Fruchtmasse darauf geben. Streusel darüber streuen und bei 180 °C ca. 40-50 Minuten backen

Bärlauch Blüten/Samen

Die geschlossenen Blüten oder jungen Samen in ein sauberes Glas füllen. Weißen Balsamico-Essig mit Salz aufkochen und kochend über die Blüten/Samen gießen. Sofort verschließen. Kühl und dunkel gelagert haltbar bis zur Ernte im Folgejahr.

Bärlauchbutter / Blüten-Kräuterbutter

30-50 g Bärlauch (Blüten oder Kräuter), 250 g weiche Butter, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Bärlauch waschen, gut trocken tupfen und sehr fein hacken. Mit der Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.

Bärlauchsenf

250 g gelbe Senfkörner, 50 g schwarze Senfkörner, 4 Handvoll Bärlauch, ½ TL gemahlener Ingwer, 125 g Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Kurkuma (wenn vorhanden, dient als Farbstoff), 300 ml Weißweinessig/Balsamico-Essig (5% Säure), 200 ml Weißwein

Senfkörner mindestens 12 Stunden tiefkühlen und dann fein mahlen. (am besten mit einer Kaffeemühle) Bärlauch waschen und gut abtrocknen lassen und fein schneiden. Ingwer, Zucker, Salz und Kurkuma zum gemahlene Senf geben. Wein und Essig aufkochen und danach kochend heiß unter rühren zur Senfmischung geben. Noch heiß in Gläser füllen. Der Senf muss mindestens 2 Wochen ziehen, bis er sein volles Aroma erreicht hat.

Brennnessel/Giersch/Bärlauch Pesto

50 g Brennnesseln/Giersch, 20 g Sonnenblumenkerne, 30 g Parmesan, 50-70 ml Raps/Oliven Öl, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Zitronensaft

Kräuter fein schneiden, angeröstete Sonnenblumenkerne mahlen, Käse fein reiben, dann alles gut miteinander mischen.

Kräutersirup Grundrezept

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

1 kg Zucker mit den restlichen Zutaten mischen und gut verrühren. Abgedeckt 2-3 Tage stehen lassen. Ein oder zweimal umrühren. Dann den Ansatz abseihen, den restlichen Zucker zugeben und einmal aufkochen. Noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.

Kräuterlikör

Kräuter kleinschneiden und in ein großes Glas geben. Mit Korn oder Wodka bedecken. An einem warmen Ort mehrere Wochen (je nach Geduld auch Monate) ziehen lassen und einmal täglich (oder einfach ab und zu) schütteln. Dann ab filtern und mit der Zuckerlösung nach Geschmack verdünnen.

Zum herstellen einer Zuckerlösung für Likör kocht man in 1 Liter Wasser 2,5 kg Zucker und 2 g Zitronensäure oder etwas Zitronensaft auf, und schäumt ab. Dann lässt man die Zuckerlösung abkühlen. Mit dem abgeseihten Alkohol nach Geschmack verdünnen. Einige Wochen reifen lassen! Das Aroma verbessert sich nach einer längeren Lagerung.

Schlehensaft

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.

Springkrautblüten Gelee

Springkrautblüten, Gelierzucker

Reichlich Blüten mit wenig Wasser kurz aufkochen lassen (evtl. während dem kochen nochmals Blüten nachfüllen). Nach dem erkalten abseihen und nach Mengenangabe auf dem Gelierzucker einkochen. (riecht beim kochen etwas eigenartig was sich nach der Zugabe vom Gelierzucker ändert, auch die rote Farbe kommt dann erst durch).

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 Name und Datum versehen!! Bei dunkler kühler Lagerung sind die Tinkturen mehrere Jahre haltbar.

Schwarze Walnüsse

1 Kg grüne Nüsse
1200 g Zucker
700 ml Wasser
6 Gewürznelken
1 Vanilleschote
1 Stange Zimt
2 Limetten oder Zitronen

Die frischen Walnüsse waschen und mit einer Gabel, Schaschlik-Spies oder Stricknadel von allen Seiten mehrfach bis zur Mitte durchstechen. Unbedingt mit Gummihandschuhen!

In einen Eimer mit Deckel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Mit einem Teller beschweren damit alle Nüsse unter Wasser sind.

Nun wird das Wasser jeden Tag mindestens einmal (besser zweimal) gewechselt. Das wird 10-14 Tage so wiederholt. Zum Ende hin wird das Wasser fast nicht mehr braun. Die Nüsse jedoch werden schwarz.

Dann die Nüsse abtropfen lassen. Den Zucker mit dem Wasser in einem großen Topf aufkochen. Vanilleschote auskratzen, Limetten/Zitronen Schale und Saft und die Gewürze zugeben. So lange kochen bis die Flüssigkeit klar ist und anfängt Fäden zu ziehen.

Die Walnüsse zufügen und alles gut verrühren. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die heißen Nüsse auf kleine saubere Gläser verteilen. Den Sirup nochmals aufkochen und heiß über die Nüsse geben sodass sie bedeckt sind. Sofort verschließen und zum abkühlen auf den Deckel stellen.

Kühl und dunkel mindestens ein halbes Jahr lagern. Je länger je besser. Nach dem öffnen im Kühlschrank lagern.

Insekten Abwehrspray

75 ml Korn oder Wodka, 20 Tropfen Citronella, 20 Tropfen Palmarosa, 10 Tropfen Lavendel, 10 Tropfen Zedernholz

Sprühflasche 100 ml

Reine ätherische Öle verwenden

Alkohol in die Sprühflasche füllen und ätherische Öle zufügen.

Vor jedem Gebrauch gut schütteln

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin

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

Telefon: 07741/63177 E- Mail: m.berthold-sieber@web.de

Homepage: www.kraeuterwerkstatt-kadelburg.de