

# *ÜZ Rezepte des Monats Juni 2011*

Das Angebot an frischen Kräutern ist enorm. Manche Gärtnereien haben sich darauf spezialisiert. Aber auch Supermärkte bieten mittlerweile neben Schnittlauch und Petersilie heimische und mediterrane Kräuter als Bund oder im Topf an. Fans der schnellen Küche nehmen Kräuter getrocknet oder aus der Tiefkühltruhe.

Schnittlauch, Petersilie, Dill, Borretsch, Salbei, Bibernelle, Melisse, Minze und Kerbel sind in den letzten Jahren durch die mediterranen und asiatische Kräuter wie Basilikum, Thaibasilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin, Zitronengras und Koriander etwas aus der Mode gekommen. Die ÜZ Lülsfeld hat für Sie diesmal Rezepte ausgesucht, in denen heimische Kräuter verwendet werden. Tauchen Sie ein in

## *„die Welt der heimischen Kräuter“*

Sie sind vielseitig zu verwenden: Als Hausmittel, für die Körperpflege oder in der Küche. Die meisten von ihnen wachsen unproblematisch im kleinsten Garten oder im Topf auf Balkon oder Gartenbank.

- *Leber mit Salbei und Spaghetti*
- *Sommerlicher Kräutersalat mit Pilzen*
- *Frankfurter grüne Sauce*
- *Ofenfisch mit Dill*
- *Minze-Apfelgelee mit Vanillecreme*
- *Melissengrütze mit Lavendel-Mousse*

## *Leber mit Salbei und Spaghetti*

*„Warum soll der Mensch sterben, wenn Salbei im Garten wächst“ hieß es bei den alten Römern. Salbei hilft bei Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen, Blähungen, Durchfall, regt Magen und Galle an. Wirkt schweißhemmend und regulierend auf die Blase. In Essig eingelegt als kräftigende Haarspülung.*

### **Zutaten:**

*für 4 Personen*

400 g Leber (Kalb, Pute oder Wild)

4 EL Rapsöl

1 Bund frischer Salbei

50 g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

500 g Spaghetti

frischen Parmesan oder Sprinz

(Schweizer Hartkäse)

### **Zubereitung:**

- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Parallel dazu Leber abtrocknen, evtl. Sehnen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Leber darin goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
- In der gleichen Pfanne Butter erhitzen, Salbeiblätter halbieren und in der Butter kross braten.
- Zum Anrichten Spaghetti auf vorgewärmten Tellern zu Nudelnestern aufrollen. Mit Putenleber und Salbei füllen. Frischen Parmesan darüber reiben und sofort servieren.

## *Frankfurter grüne Soße*

*In die Frankfurter grüne Soße gehören insgesamt 200 - 300 g von 7 verschiedenen Kräutern.*

### **Zutaten:**

*für 6 Personen*

200 – 300 g Kräuter (glatte Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel, Kresse, Bibernelle)

3 hart gekochte Eier

500 g saure Sahne, und/oder Schmand, Creme fraîche, Dickmilch, Joghurt (je nach Geschmack)

je 1 EL Essig und Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

- Eier hart kochen, schälen und klein würfeln
- Kräuter waschen, trocken schleudern und von den groben Stielen zupfen. Je nach Geschmack Sahne, Schmand, Creme fraîche, Dickmilch oder Joghurt (insgesamt 500 g) mit den Kräutern in eine hohe Schüssel geben. Mit dem Pürierstab solange bearbeiten, bis eine schöne grüne Farbe entsteht.
- Soße mit Salz und Pfeffer, Öl und Essig abschmecken. Eier untermischen und servieren, z. B. zu neuen Kartoffeln, Rindfleisch oder Fisch.



## Sommerlicher Kräutersalat

*Bibernelle fördert den Stoffwechsel und die Verdauung. Als Umschlag, eingeweicht in Wasser lindert er leichte Verbrennungen und Pickel. Schnittlauch ist ideal für Salate und Soßen. Der leicht scharfe Geschmack kann die intensiven Zwiebeln ersetzen.*

### Zutaten:

*Für 4 Personen*

400 g Kräuterseitlinge oder Austernpilze	1 TL flüssiger Honig
8 EL Öl	Zucker nach Geschmack
1 Zwiebel	½ Kopf Römer-Salat
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Je ein Bund Radieschen, Schnittlauch,
250 g rote und gelbe Kirschtomaten	Kresse und Bibernelle
3 EL Sherryessig	

### Zubereitung:

- Tomaten je nach Größe vierteln oder halbieren. Aus Essig, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Zucker eine Marinade rühren, über die Tomaten geben und zugedeckt ziehen lassen.
- Zwiebel schälen, putzen und fein würfeln. Radieschen waschen und vierteln. Salat waschen und grob putzen. Salat auf vier Teller verteilen.
- Kräuterseitlinge putzen, evtl. halbieren. In einer Pfanne mit 3 EL Öl stark anbraten und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Zwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Min. mitbraten.
- Kräuter waschen, trocken schleudern und nach Bedarf von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den Radieschen unter die Tomaten mischen.
- Pilze auf den Salat verteilen. Kräutertomaten auf dem Pilzsalat anrichten. Mit Kerbel, Kresse und Bibernelle garnieren

## Ofenfisch mit Dill

*Dill wurde schon in der Antike verwendet. Optimal schmeckt er zu Fisch. Und am besten frisch. Getrocknet verliert er stark an Geschmack. Auch die Samen eignen sich als Gewürz und werden häufig in der indischen Küche verwendet. Dill kann durch frisches Fenchelgrün ersetzt werden.*

### Zutaten

*für 4 Personen*

1 Bund Dill	Zucker
500 ml Schmand	60 g Butter
100 ml Milch	4 Seelachsfilets
Saft einer Limette	2 EL frisch geriebenen Meerrettich
Salz, Pfeffer aus der Mühle	

### Zubereitung:

- Dill von den Stielen zupfen und grob hacken. Gut die Hälfte davon mit Schmand, Milch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Gut abschmecken.
- Eine Auflaufform fetten. Filets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Form legen und mit der Dillsoße begießen. Mit der restlichen Butter belegen.
- Bei 200 °C Ober/Unterhitze auf der mittleren Schiene 20 – 25 Min. garen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Dill und frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

## *Minze-Apfelgelee mit Vanillecreme*

*Pfefferminze enthält einen hohen Anteil Menthol. Menthol wirkt kühlend, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd und fördert die Durchblutung.*

*Der Duft zerquetschter Blätter beruhigt und öffnet verstopfte Atemwege. Minze passt gut zu Beeren und Schokolade aber auch zu Lamm, Fisch und Eierspeisen.*

### **Zutaten**

für 4 Personen

#### **für das Gelee**

500 ml klaren Apfelsaft  
100 ml trockenen Weißwein  
1 TL Zitronensaft  
2 Minzezweige  
8 Blatt weiße Gelatine

#### **für die Creme**

4 EL Mascarpone  
200 ml Schlagsahne  
1 P Vanillezucker

#### **für die Garnitur**

1 Apfel  
1 P Vanillezucker  
2 EL Zitronensaft  
frische Minzeblätter

#### **Zubereitung:**

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Apfelsaft, Weißwein, Zitronensaft und Minze aufkochen. Minze entfernen. Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen.
- Gelee abkühlen und in Dessertgläser füllen. Mindestens 2 Stunden gut kühlen.
- Sahne und Vanillezucker aufschlagen, Mascarpone vorsichtig unterrühren und über den Apfelgelee verteilen.
- Vor dem Servieren Apfel waschen, nach Belieben schälen und klein schneiden. Mit Vanillezucker und Zitronensaft und klein geschnittenen Minzeblättern mischen. Über die Vanillecreme geben und Minzeblättern garnieren. Sofort servieren.

## Melissengrütze mit Lavendel-Mousse

Hildegard von Bingen empfahl Melissentee vor dem Schlafengehen, denn es bringe gute Träume. Im Mittelalter wurde Melisse bei Verkrampfungen, Angstzuständen und Herzprobleme eingesetzt. Heute hilft nach Aussage der Medizin die Zitronenmelisse bei Verdauungsstörungen, Blutarmut, Gedächtnisschwäche und Übererregbarkeit.

In der Küche findet sie neben Tee in Saucen und Salaten, Bowlen und Desserts Verwendung.

### Zutaten

für 4 Personen

#### für die Grütze

500 g rote Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Kirschen, Johannisbeeren)

3 Stängel frische Melisse

150 g Zucker

2 Vanilleschoten

500 ml rote Flüssigkeit (Rotwein, Johannisbeer- oder Kirschsafte)

#### für das Mousse

3 Blatt Gelatine

100 ml Wasser

100 g brauner Zucker

500 ml süße Sahne

3 TL frische Lavendelblüten

#### für die Garnitur

frische Melisse- und Lavendelblüten



### Zubereitung:

- Für die Grütze 125 g kochendes Wasser über die Melisse gießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen und abkühlen lassen. Melisseblätter entfernen.
- Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, Mark herauskratzen, Schote klein schneiden und mit Wein oder Saft zum Kochen bringen. Um die Hälfte reduzieren. Sirup zugießen und zu einer dicklichen Sauce einkochen. Vanillestangen entfernen.
- Beeren waschen und evtl. von den Stielen zupfen. Alle Beeren, außer den Himbeeren in den heißen Sud geben, kurz aufkochen lassen. Dabei vorsichtig rühren. Von der heißen Platte nehmen, Himbeeren vorsichtig unterheben.
- Kompott abkühlen lassen und über Nacht gut gekühlt ziehen lassen.
- Für das Mousse in einem Topf kaltes Wasser und Zucker mischen. Gelatineblätter darin 5 Min. einweichen, danach alles erhitzen – nicht kochen – bis die Gelatine aufgelöst ist. Lavendelblüten zugeben und 5 – 7 Min. ziehen lassen. Blüten wieder entfernen.
- Sahne steif schlagen. Wenn die Creme anfängt zu gelieren, die Sahne portionsweise unterheben. Creme in Dessertringe füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
- Vor dem Servieren Grütze in Schälchen füllen. Mousse vorsichtig aus den Ringen lösen und auf Teller verteilen. Mit Puderzucker, frischer Minze- und Lavendelblüten dekorieren und mit der Grütze servieren.