

Vielfalt im Kräuterbeet

Rezepttipps von Vollwert-Gourmet-Köchin
Kerstin Mickan

Kräuterrisotto

Zutaten:

400 g Risottoreis (Rundkornreis)
1 EL Butter, 2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Bund frische Kräuter
150 ml Weißwein, ca. 1,5 l Gemüsebrühe oder Geflügelfond
1 EL kalte Butter, 40 g geriebenen Parmesankäse oder anderer Hartkäse, Salz, Pfeffer

Petersilienpesto:

Zutaten:

1 Bund glatte Petersilie, 100 ml Sonnenblumenöl,
1 TL Mandeln geschält, gemahlen; 1 Prise Salz

Kräutersuppe nach russischer Art

Zutaten:

2 Liter Hühnerbrühe (alternativ Fleisch- oder Gemüsebrühe)
200 g Brennnesseln, junge
200 g Spinat, frisch
200 g Sauerampfer, frisch
1 Zwiebel
Öl zum Braten
1 EL Mehl, Salz
1 Ei hart gekocht
4 EL Schmand



Zubereitung:

Spinatblätter ohne Stiele, Sauerampfer und Brennnessel gut waschen und klein schneiden.

Zwiebel klein schneiden, mit etwas Öl anbraten, Mehl dazu. Die Brennnessel-Spinat-Sauerampfer-Masse dazu geben mit Brühe übergießen, köcheln lassen ca. 15 min. Salz erst zum Schluss dazugeben.

Beim Servieren legt man in jeden Teller eine Scheibe hart gekochtes Ei und 1 EL Schmand.

Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Wer es mag, kann vom Suppenhuhn noch ein bisschen Hühnerfleisch dazugeben. Alternativ sind auch kleine Kartoffelwürfel sättigend.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Spargelgratin mit Wiesenkräutern

Zutaten:

1 kg Spargel, weiß oder grün
250 g Champignons
150 g Schinken, dünn geschnitten
2 Stück Schalotten, 2 Stück Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter, 150 g Crème fraîche
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
50 g Parmesan, gerieben, oder Sbrinz
100 g Wiesenkräuter (Löwenzahn, Knöterich, Giersch, Bärlauch, ...)



Zubereitung:

Weißer Spargel großzügig schälen und das hintere Drittel abschneiden. Verwendet man grünen Spargel, nur die Enden großzügig kürzen und je nach Frische nur den hinteren Teil der Stangen schälen. In einem Siebeinsatz über Dampf oder in wenig kochendem Salzwasser knapp weich garen (knackig). Gut abtropfen lassen und in eine ausgebutterte Gratinform geben. Währenddessen Spargel kochen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Schinkenscheiben in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Die Hitze höher stellen, die Champignons beifügen und 3-4 Minuten mitdünsten. Dann Crème fraîche und Sahne verrühren und zu den Champignons geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch 2 Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen und den Schinken untermischen. Den Schnittlauch dazu geben. Die Sauce über dem Spargel verteilen, die Wiesenkräuter gehackt darüber und dick mit dem Käse bestreuen. Das Spargelgratin im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der zweituntersten Rille etwa 10 Minuten überbacken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Besuchen Sie unsere Standorte!

Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern
Kinder- und Jugendfarm in Hoyerswerda

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

