

SIMONE JAUK
STEFANIE THERES ZIMMERMANN



Pichler

SIMONE JAUKE
STEFANIE THERES ZIMMERMANN

MEIN ERSTER NASCHGARTEN

AUS DER ERDE AUF DEN TELLER



Pichler



05

Willkommen in der
Welt von Heidelbeere,
Karotte, Rosmarin & Co.!

09

Gartenwerkzeuge
und nützliche
Tipps

Wegweiser
DURCH DEN
Naschgarten

11

FRÜCHTCHEN –
SÜSS &
SAUER

Brombeere
Erdbeere
Rote Ribisel
Stachelbeere
Heidelbeere
Himbeere

37

GEMÜSE & SALAT –
KUNTERBUNT &
KERNGESUND

Zucchini
Paprika
Mangold
Salat
Karotte
Gurke
Tomate
Radieschen

71

GRÜNZEUG –
KÜCHEN- &
HEILKRÄUTER

Minze
Kapuzinerkresse
Lavendel
Frauenmantel
Rosmarin
Salbei
Thymian
Basilikum
Kamille
Zitronenmelisse
Schnittlauch
Ringelblume

122

Pflanzen im Überblick
Rezepte im Überblick

124

Glossar

126

Die Autorinnen



Willkommen IN DER WELT VON Heidelbeere, Karotte, Rosmarin & Co.!

Ein Garten ist etwas Wundersames. Aus einem winzigen Samen wächst etwas motiviert der Sonne entgegen. Und das, was da wächst, ist das Leben, unberührt und schön.

Die Idee, ein Buch über die ersten Schritte und Erfolgserlebnisse im eigenen Garten oder auch am Balkon zu schreiben, kam Stefanie beim Illustrieren von Lavendel und Rüben. Da wussten wir noch gar nichts voneinander, doch bald lernten wir uns bei einem Netzwerktreffen in unserer Heimatstadt Graz kennen. Unsere Liebe für schönes Design, Handletterings und Illustrationen hat uns sofort verbunden. Wir wollten ein Buch kreieren, das auf jeder Seite Freude bereitet. Ein Buch voller köstlicher Rezepte, mit praktischen Tipps, geheimen Tricks und stimmungsvollen Fotos.

Daraus ist diese kulinarische Gartenfibel entstanden. Sie ist ein Fest für die Augen und soll dich beim ersten eigenen Anbau von Beeren, Gemüse, Salat und Kräutern unterstützen. All jene, die bis jetzt dachten, nicht mit einem grünen Daumen gesegnet zu sein, können sich freuen. Auch sie werden bald auf ersten Gartenbeinen stehen und ihre selbst angebauten Naschereien verkosten können.

Viel Freude dabei wünschen

Stefanie & Simone



Symbole BEI UNSEREN Pflanzenporträts



Früchte und Beeren dieser Pflanze sind genießbar.



Großzügig gießen:
Die Erde sollte stets feucht gehalten werden.



Die Blätter dieser Pflanze sind genießbar/nicht giftig.



Mäßig gießen:
Einmal am Tag, am besten morgens, gießen. Bis zum nächsten Tag hat die Pflanze das Wasser aus der Erde aufgenommen. Am nächsten Morgen ist sie bereit für den nächsten Schluck.



Volle Sonne: Diese Pflanze ist ein wahrhafter Sonnenanbeter.



Halbschatten: Sonne ja, aber mit Maß und Ziel!

Symbole BEI UNSEREN Rezepten



So viele Personen werden davon satt:



Dieses Gericht enthält Weizen/Gluten.

1 Gabel = 1 Portion

2 Gabeln = 2 Portionen

3 Gabeln = mind. 3 Portionen



Dieses Gericht enthält Milchprodukte.





Gartenhandschuhe (wer sich nicht schmutzig machen will)



Der Mond spielt in deinem Garten eine große Rolle

Schnur



Liebe & Geduld



Töpfe in unterschiedlichen Größen



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Kaffeesud & Kartoffelwasser als Dünger



Saatband



Gartenwerkzeuge

UND NÜTZLICHE TIPPS

Anzucht- oder Aussaaterde: Möchtest du deine Pflanzen selbst ziehen, ist es wichtig, dass du dafür Anzucherde verwendest. Diese humose Erde ist luftig-locker, sodass sich die Wurzeln des Keimlings gut ausbreiten können, und sie ist obendrein ein ausgezeichneter Wasserspeicher. Sie ist außerdem nährstoffarm, keimfrei und bietet deinem empfindlichen Steckling optimale Bedingungen, um groß und stark zu werden.

Humus: Das ist die oberste Erdschicht, die aus organischen Bodensubstanzen besteht. Die Humusschicht bildet ca. die ersten 30 cm der Erde und speichert das Wasser, welches die Pflanzen zum Wachsen benötigen. Humus lässt sich sehr leicht selbst produzieren: Hierfür benötigst du einen Komposter, in dem du die organischen Stoffe sammeln kannst. Spätestens nach einem Jahr hat sich aus den pflanzlichen Abfällen Humus gebildet, mit dem du dein Hochbeet, Töpfe und Co. befüllen kannst, um den Pflanzen einen optimalen Lebensraum zu bieten.

Dünger: Den besten Dünger brauchst du nicht zu kaufen: Kaffeesud und das abgekühlte Wasser von gekochten Kartoffeln sind ausgezeichnete Düngemittel.

Gartenerde: Hier solltest du auf jeden Fall zu Bio-Gartenerde ohne Torf greifen. Torf wird in Mooren abgebaut, die wiederum wichtige Lebensräume für Tiere und Pflanzen bieten. Durch den Abbau werden diese unwiederbringlich zerstört. Daher ist es wichtig, sich für die Zusammensetzung der Gartenerde zu interessieren, um auch etwas Positives für die Umwelt zu tun.

Saatband: Mit diesem Hilfsmittel fällt dir die Aussaat besonders leicht. Hierbei handelt es sich um ein dünnes Papierband, in dem die jeweiligen Samen bereits in den richtigen Pflanzabständen platziert sind. So ersparst du dir das eventuelle Ausdünnen der kleinen Pflanzen („Pikieren“, S. 55).

Mond: Wer im Einklang mit der Natur leben will, sollte sich auch im Garten nach dem Mond richten. Wir glauben fest daran, dass die Ernte ertragreicher ausfällt, wenn man nach dem Mondkalender sät und pflanzt. Auch uralte Bauernregeln sind kein Schmäh, probier es selbst und überzeuge dich!

Zu guter Letzt benötigt es auch eine Portion Liebe: Du musst deine Pflanze nicht damit erdrücken – oft ist das eine oder andere Kompliment ausreichend.





Früchtchen

SÜSS & SAUER

Jetzt wird es „beerig“! Denn wir zeigen dir,
wie du süße und saure Früchtchen im Topf ziehst
und sie zu fantastischen Gerichten verarbeitest.

Außerdem sei dir erklärt, welche Pflege jedes einzelne
Pflänzchen braucht und welcher Standort dir eine
ertragreiche Ernte garantiert.



Brombeere

RUBUS FRUTICOSUS

Die Brombeere ist bei uns in der Natur weit verbreitet. Sie wächst gerne auf anspruchslosem Boden an Waldrändern, in Hecken und auf voll sonnigen Plätzen. Du kannst die Brombeere auch zu dir nach Hause holen, denn es gibt spezielle Arten, die sich wunderbar im Topf züchten lassen.

Brombeeren kannst du das ganze Jahr über pflanzen. Wenn du aber im Sommer die Beeren naschen möchtest, solltest du die Pflanze schon im Frühjahr, also im April oder Mai, setzen. Im Garten kann das Rosengewächs schon ordentlich wachsen, deshalb ist es wichtig, die Pflanze an Spalieren zu setzen, damit die Triebe sich daran festhalten können. Nach der Blüte im Juni oder Juli bilden sich gleich die Beeren.

Das Tolle an Brombeeren ist, dass sie nach und nach reifen. Bei guten Bedingungen kannst du täglich eine frische Portion ernten. Aber Halt! Die Beeren sind erst reif, wenn sie sich leicht pflücken lassen. Pflückst du zu früh, wirst du von sehr saurem Geschmack überrascht. Im Herbst wird die Pflanze zurückgeschnitten, damit sie im Frühjahr stark austreiben kann. Wusstest du, dass du sogar die Blätter verwenden kannst? Ein Tee aus Brombeerblättern wirkt stopfend, kann aber auch bei Husten, Heiserkeit und sogar Menstruationsbeschwerden angewandt werden. Solltest du also einmal keine Beeren ernten, kannst du immerhin die Blätter trocknen und in deinen Frühstückstee geben.



Beeren
STÄRKEN DEIN
Immunsystem



BEERIGER KÄSEKUCHEN

Du brauchst:

FÜLLE

150 g BROMBEEREN
140 g ROHRROHRZUCKER
125 g JOGHURT BUTTER
100 g KOKOSBLÜTENZUCKER
1 PKG. VANILLEZUCKER
1 PKG. VANILLEPUDDING
3 EIER
1 BECHER SAUERRAHM

1 BECHER TOPFEN
1 BECHER SCHLAGOBERS

BODEN

100 g WEIZENMEHL, GLATT
100 g ROGGENMEHL, GLATT
½ PKG. BACKPULVER
75 g ROHRROHRZUCKER
75 g JOGHURT BUTTER

1 EI
EVTL. KAKAOPULVER

BUTTER FÜR DIE FORM
MEHL FÜR DIE ARBEITSFLACHE
BROMBEEREN ZUM DEKORIEREN

FÜR 1 TORTENFORM (Ø CA. 26 cm)

So geht's:

Für die Fülle die gewaschenen Brombeeren zuerst vorsichtig mit 1 EL Rohrohrzucker erhitzen, bis sie zerfallen. Durch ein Sieb pürieren, das feine Mus beiseitestellen und auskühlen lassen.

Für den Boden beide Mehlsorten, das Backpulver und den Rohrohrzucker vermischen. Die Joghurtbutter etwas zerkleinern und zusammen mit dem Ei zum Mehl hinzugeben. Je nachdem, wie dunkel der Boden sein soll, etwas Kakao-pulver dazumischen. Die Masse zu einem glatten Teig kneten und auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen.

Boden und Rand der Tortenform mit Butter austreichen und mit dem ausgerollten Teig auskleiden. Das Backrohr auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Für die Fülle die Joghurtbutter bei Zimmertemperatur cremig mixen. Den Kokosblütenzucker, den restlichen Rohrohrzucker, den Vanillezucker und das Puddingpulver zur Butter geben und gut verrühren. Nach und nach die Eier dazufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Den Sauerrahm und den Topfen dazurühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Das Brombeermus verleiht der Masse nun ein schönes Lila.

Das Schlagobers in einer extra Schüssel steif schlagen und zu guter Letzt vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Füllmasse unterheben.

Die fertige Masse in die mit Teig ausgelegte Tortenform gießen. Evtl. die Form noch etwas schütteln oder leicht auf den Tisch fallen lassen, damit Luftbläschen nach oben steigen und die Oberfläche gleichmäßiger wird. Bevor es für 1 Stunde in das Backrohr geht, einige Beeren in der Masse verteilen. Nach dem Backen gut auskühlen lassen und dekorieren.





Erdbeere

FRAGARIA ANANASA

Die Erdbeere, auch „Königin der Früchte“ genannt, eignet sich ausgezeichnet als Topfpflanze. Die jungen Pflänzchen erhältst du in der Regel ab Frühling im Handel. Diese kannst du anschließend in den frühen Morgenstunden oder am Abend in deinem neuen Naschgarten ansetzen und gut eingießen. Besonders gemütlich machst du es deiner Pflanze, wenn du die Erde mithilfe einer Grabegabel gut auflockerst und etwas Humus darunter verteilst. Anschließend gräbst du ein so großes Loch, dass die Wurzeln senkrecht hineinpassen und bis zum Ansatz der Pflanze mit Erde bedeckt sind. Zusätzlich solltest du achtgeben, dass du mindestens 10 cm zwischen den gesetzten Pflänzchen freilässt – denn sie bleiben nicht immer so klein und

zierlich. Anschließend füllst du die Grube mit Erde und gießt die Pflanze etwas.

Wenn du den Wurzeln etwas Gutes tun willst, ist es ratsam, um die Pflanze herum eine kleine Rinne einzudrücken, in der sich beim Angießen das Wasser sammeln kann.

Die Erdbeere liebt es warm und sonnig. An sehr heißen Tagen im Sommer solltest du sie einmal morgens und einmal abends gießen.

Vom Wonnemonat
Mai bis in den Juli
hinein werden die
Erdbeeren reif und
können geerntet
werden.





ERDBEERSCHICHT IM GLAS

Du brauchst:

ERDBEERPÜREE
200 g ERDBEEREN
EVTL. ETWAS ZUCKER

CREME
2 EIKLAR
4 EL STAUBZUCKER
250 ml SCHLAGOBERS
1 TL VANILLESCHÖTENMARK
ETWAS ZITRONENSAFT
100 g MAGERTOPFEN

So geht's:

Für die Creme zuerst das Eiklar mit einem Mixer schaumig schlagen. Danach den Staubzucker dazugeben.

Das Schlagobers in einer separaten Schüssel aufschlagen und mit dem Mark der Vanilleschote und dem Zitronensaft abschmecken. Den Magertopfen mit der Eiklarmasse verrühren und zuletzt das Schlagobers unterheben.

Die Erdbeeren waschen, entstielen und anschließend pürieren, bis die Masse flüssig ist. Das Erdbeerpüree je nach Geschmack mit etwas Zucker noch weiter süßen. Zum Anrichten des Desserts kleine Gläser abwechselnd mit der Topfencreme und dem Erdbeerpüree befüllen. Nach Belieben dekorieren.





RIBES RUBRUM

Rote Ribisel

Die Rote Ribisel ist ein Flachwurzler. Deshalb eignet sie sich sehr gut für den Balkon. Die beste Zeit, die Staude zu setzen, ist im Herbst oder Frühjahr vor dem neuen Austrieb. Im April oder Mai kannst du schon die ersten Blüten entdecken und ab Juli erfreust du dich sicher schon an den ersten Beeren. Am besten setzt du den Ribiselstrauch in einen tiefen Topf mit humusreicher Erde und stellst ihn an einen sonnigen Platz. Die Pflanze sollte, wie ihre Artgenossen, jeden Tag gegossen werden. Die kleinen Früchte sind sehr leicht beeinflussbar: Sauer macht lustig, heißt es, wenn du für deine Pflanze einen schattigen Standort wählst. Steht sie jedoch in der Sonne, bekommen die Beeren durch das Sonnenlicht eine süßliche

Note. Die Ribiselpflanze ist sehr genügsam. Damit sie jedoch genügend Kraft hat, freut sie sich während der Blütezeit über eine kleine chloridfreie Beerendünger-Erfrischung, damit sie viele süßsaure Beeren produzieren kann.

**Klein, aber oho:
Wusstest du,
dass die Ribisel
ca. vier Mal so
viel Vitamin C
enthält als eine
Zitrone?**





HURTIGES RIBISELEIS

Du brauchst:

500 g GEFRORENE
RÖTE RIBISEL
ca 2 EL ZUCKER
NACH GESCHMACK
Evtl. 1 SCHUSS VOLLMILCH
(AUCH REIS; KOKOS; MANDELMILCH)

STANITZEL ODER WAFFELN

So geht's:

So einfach kannst du dein
eigenes frisches Eis herstellen:
Einen Mixer mit den gefrore-
nen Ribiseln und dem Zucker
füllen. So lange mixen, bis eine
homogene Masse entsteht.
Ist diese zu fest, 1 Schuss Milch
hinzufügen.

Das cremige, saure und vor
allem natürliche Eis in einem
Stanitzel oder mit knusprigen
Waffeln in einer Schüssel frisch
servieren.

Frierst du
deine geernteten Ribisel ein,
kannst du jederzeit dein eigenes
frisches Eis zaubern.





Stachel beere

RIBES UVA-CRISPA

Stachelbeeren stehen am liebsten an einem hellen und sonnigen Standort. Vermeide aber die pralle Sonne, denn auch eine Stachelbeere kann bei zu wenig Wasser einen „Sonnenstich“ bekommen. Durch ihren schmalen Wuchs eignen sich besonders Säulenstachelbeeren für Balkon und Terrasse, aber auch für kleinere Gärten.

Der Topf (bzw. das zu bepflanzende Loch in einem Hochbeet) sollte etwa doppelt so groß wie das Wurzelwerk sein (ca. 10 l), damit dieses nicht geknickt wird. Möchtest du die Stachelbeere überwintern, solltest du sie mit einer dicken Schicht Laub, Kompost oder Grasschnitt bedecken. Diese Mulchschicht bietet aber nicht nur Schutz vor der Kälte, sondern liefert zudem noch wichtige Nährstoffe.

Der Pflanzboden sollte stets feucht, nährstoffhaltig und humusreich sein. Achte darauf, dass du

den flachen Wurzeln der Pflanze genügend Wasser gibst, denn nur so erhältst du den gewünschten Ertrag. Die Stachelbeere blüht von April bis Mai. Die ersten Beeren kannst du schon Anfang Juni ernten. Aber Achtung: Zu diesem Zeitpunkt sind sie noch nicht ausgereift und schmecken deshalb noch sehr sauer. Nichtsdestotrotz eignen sie sich bereits perfekt für Kuchen und Co. Ab Juli kannst du die Früchte direkt vom Strauch naschen, ohne dabei dein Gesicht verziehen zu müssen. ;) Nach der Ernte ist es wichtig, dass du das Altholz zurückschneidest, damit sich im nächsten Jahr wieder Früchte bilden können.





STACHELBEEREN BOOTE

Du brauchst:

1 PKG. FERTIGER STRUDELTEIG
500 g STACHELBEEREN
2 EL BIO-HONIG
FRISCHE SCHALE UND SAFT
VON 1 BIO-ZITRONE
ETWAS ZUCKER
NEUTRALES ÖL ZUM BESTREICHEN

Selbstverständlich kannst
du den Strudelteig auch
selbst herstellen:

150 g glattes Weizenmehl
15 g Öl

80 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz

Mehl zum Verarbeiten
zusätzliches Öl zum
Bestreichen

So geht's:

Damit der fertige Teig beim Ausrollen nicht bricht, diesen etwa 20 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank bzw. Gefrierschrank nehmen.

Den aufgerollten Teig mit einem Messer in 9 gleichmäßige Quadrate schneiden. Fertiger Strudelteig besteht aus mehreren Schichten, das heißt, man erhält pro Quadrat ca. 4 Blätter Teig. Für die Täschchen jeweils 2 der dünnen Teigquadrate übereinanderlegen. Das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Fülle die Stachelbeeren gut waschen sowie oben und unten vom Strunk befreien.

100 ml Wasser in einen mittelgroßen Topf füllen und die Stachelbeeren, den Honig, die geraspelte Zitronenschale und den Zitronensaft darin vermengen. Nun den gesamten Inhalt zum Kochen bringen. Dabei gut umrühren, damit die Beeren nicht anbrennen. Schmeckt die Masse nach dem ersten Abschmecken zu sauer, noch etwas Honig oder Zucker hinzufügen.

Ist die Flüssigkeit verdunstet, die Honig-Stachelbeeren-Mischung etwas auskühlen lassen. Anschließend auf den Strudelteigquadraten portionieren.

Wie die kleinen Teigtaschen geschlossen werden, bleibt dir überlassen: Entweder alle Ecken oben zusammendrücken oder aber die obere auf die untere Seite des Teiges klappen und die Kanten fest zusammendrücken. Wichtig: Vorab die Teigkanten mit Öl bestreichen, damit sie besser zusammenkleben.

Die Teigtaschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit etwas Öl bestreichen. Nun für ca. 10 Minuten schön braun backen.

Sauer
macht
lustig!





Heidel- beere

VACCINIUM
MYRTILLUS

Topfheidelbeeren („Blue Parfait“) bilden etwa 30 cm hohe Sträucher – ganz im Gegensatz zur Waldheidelbeere, die eine Art Teppich am Waldboden bildet. Nicht alle Sorten eignen sich für den Anbau in deinem Hochbeet oder am Balkon. Grünes Licht hast du aber bei den Sorten „Sunshine Blue“, „Berkeley“ oder „Northsky“. Diese machen dir bestimmt viel Freude. Kalkarme, humusreiche, also „saure“ Erde ist die beste Voraussetzung für einen Heidelbeerstrauch in seinem neuen Zuhause. Fülle also einen mittelgroßen Topf damit und setze die kleine Staude ca. 10 cm tief hinein. Anschließend drückst du die Erde fest, gießt die

Pflanze und stellst den Topf an einen sonnigen Platz. Heidelbeeren wachsen eher in die Breite als in die Höhe, daher solltest du hier einen länglichen Behälter wählen. Wichtig ist, dass du die Erde immer feucht hältst. Das bedeutet: Tägliches Gießen nicht vergessen! Wer Mitte August besonders süße Heidelbeeren von seinem ersten eigenen Beerenstrauch pflücken will, sollte die blauen Beeren noch etwa eine Woche am Strauch nachreifen lassen. Dann erhalten sie einen besonders guten Geschmack.



Vögel mögen, so wie auch wir, die kleinen saftigen Beeren besonders gerne. Daher empfehlen wir: Schütze deine Pflanzen mit einem Kunststoffnetz vor gemeinen Überfällen!



HEIDELBEERE KÜSST LIMETTE

Du brauchst:

MÜRBTIEG

200 g DINKELMEHL, GLATT

100 g BUTTER

50 g STAUBZUCKER

1 Bio-Ei

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

BUTTER UND MEHL FÜR DIE FORM(EN)

HÜLSENFRÜCHTE

TOPFENMASSE

250 g TOPFEN

1 TL HONIG

SCHALE UND SAFT VON 1 UNBEHANDELTE LIMETTE

ca. 500 g HEIDELBEEREN

1 EL BEERENMARMELADE NACH WAHL

FÜR 6 KLEINE FORMEN ODER 1 TARTEFORM.

So geht's:

Für den Mürbteig alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und diese so lange mit den Händen kneten, bis eine Teigkugel entsteht. Diese in Frischhaltefolie hüllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Das Backrohr in der Zwischenzeit auf 200 °C (Ober/-Unterhitze) vorheizen.

Jetzt geht es an die Topfenmasse: Hierfür alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und so lange mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Dann heißt es: Ab in den Kühlschrank damit!

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 5 mm). Die Form(en) mit Butter austreichen und bemehlen.

Den ausgerollten Teig vorsichtig hineinlegen, festdrücken und ihn am Boden mehrfach mit einer Gabel anstechen – so kann er besser „atmen“. Ein Stück Backpapier darüberlegen und dieses mit Hülsenfrüchten beschweren. Nun 20 Minuten im Backrohr „blind backen“ (d. h. ohne Belag backen).

Nach dem Herausnehmen die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen und gut auskühlen lassen.

Die Topfenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und auf die ausgekühlte(n) Form(en) aufstreichen.

Die Marmelade in einem Topf erhitzen (mittlere Stufe), flüssig werden lassen und auf der Topfenmasse verteilen. Zuletzt die Heidelbeeren darauf anrichten.





Himbeere

RUBUS IDAEUS

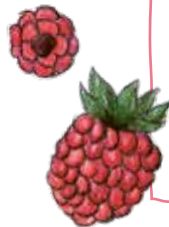
Himbeeren sind, so wie Brombeeren (S. 13), Sammelsteinfrüchte. Das bedeutet, dass viele kleine Früchte zu einer großen Traube zusammenwachsen. Für deinen ersten eigenen Naschgarten empfehlen wir dir, die Sommerhimbeere anzusetzen. Diese bringt, wie der Name schon sagt, im Sommer den meisten Ertrag.

Der beste Zeitpunkt, eine Jungpflanze zu setzen, ist der Herbst. Dann hat sie genug Zeit, um groß und stark zu werden. Die Erntezeit beginnt Mitte Juli, dann lassen sich schon Kuchen und Co. mit frischen Beeren dekorieren. Die kleinen Himbeerstöcke solltest du in einen Topf mit guter Pflanzenerde an einen sonnigen, windgeschützten Platz setzen. Himbeeren sind flachwurzelnende Pflanzen, daher muss die Mulde nicht allzu tief

sein. Du solltest nur darauf achten, dass die Wurzeln der noch kleinen Pflanze völlig in der Erde verschwinden. Dann sofort etwas gießen – das ist nach dem Anpflanzen besonders wichtig. Außerdem solltest du nicht vergessen, eine Kletterhilfe für deine Pflanze zu besorgen.

Achte darauf, dass du die Erde deiner Himbeeren stets feucht hältst. Vermeide aber Staunässe, denn dann kann es leicht passieren, dass die Pflanze wegen Überwässerung abstirbt.

Neben den
schmackhaften
Beeren können auch
die Himbeerblätter
verwendet werden,
z. B. als Tee.





HIMBEEREN AUF WOLKE 7

Du brauchst:

400 g HIMBEEREN
2 GROSSE MARILLEN

CRUMBLE

100 g DINKELMEHL, GLATT
50 g KRISTALLZUCKER
1 PKG. VANILLEZUCKER
70 g BUTTER
(ZIMMERTEMPORATUR)

Am besten
noch heiß
löffeln!

So geht's:

Das Backrohr auf 180 °C
(Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Die gewaschenen Himbeeren
in eine kleine und eine große
Portion aufteilen (etwa im
Verhältnis 1:3). Den kleineren
Teil zu einem Mus zerstamp-
fen, dieses in die vorbereiteten
Formen gießen.

Nun die Marillen waschen,
entkernen, in kleine Stücke
schneiden und gemeinsam
mit den restlichen Himbeeren
gleichmäßig auf dem Mus
verteilen.

Jetzt geht es an den Crumble:
Das Mehl gemeinsam mit dem
Zucker, dem Vanillezucker und
der Butter in einer Schüssel ver-
mengen und gut durchmischen,
bis kleine Klumpen entstehen.
Diese über den Früchten verteilen.
Im Backrohr ca. 25 Minuten
backen und anschließend warm
genießen.







Zucchini

CUCURBITA PEPO

Die Zucchini gehört zur Familie der Kürbisgewächse und heißt übersetzt „kleiner Kürbis“. Es gibt verschiedene Sorten: grün, gelb, rund oder länglich. Manche können bis zu 5 kg schwer werden. So weit sollte es in deinem Naschgarten aber nicht kommen, denn mit ihrer Größe verlieren die Zucchini an Geschmack.

Also: In der Kürze liegt die Würze – in diesem Fall bei maximal 15 cm. An einem warmen, sonnigen Standort fühlt sich die Zucchini wohl. Sie verträgt sich gut mit Radieschen und ist eine ideale Nachbarin für Salat.

Die Zucchini eignet sich wunderbar zur Selbstzucht: Dafür einen Samen in ein kleines Gefäß mit Anzuchterde (S. 9) stecken. Nach nur wenigen Tagen beginnt die Pflanze zu keimen. Ist der Spross zu einer kleinen Pflanze herangewachsen, siedelst du diese in einen größeren Topf um. Die Zucchini ist die ideale Kübelpflanze. Beachte, dass sie sehr groß werden

kann und daher viel Platz benötigt. Die Zucchini-pflanze lässt sich leider nicht überwintern, aber jedes Jahr im Frühling warten am Markt neue kleine Pflänzchen auf dich, die du bei dir aufnehmen und einsetzen kannst.

Auch die Blüten können verzehrt werden: Du kannst sie z. B. füllen und in Backteig herausbacken.





GOLDENE ZUCCHINITALER

Du brauchst:

400 g ZUCCHINI
½ TL SALZ
50 g MEHL, GRIFFIG
2 EIDOTTER
2 EL GERIEBENER KÄSE
(Z.B. PARMESAN)
2 EL SEMMELBRÖSEL
1 EL PETERSILIE
PFEFFER
ETWAS SCHALE VON
1 BIO-ZITRONE

PFLANZENÖL
BLÜTEN ZUM GARNIEREN

**Wird deine Masse
nicht fest genug,
kannst du etwas mehr
Semmelbrösel oder
Mehl hinzufügen.**

So geht's:

Die Zucchini waschen, raspeln, salzen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann gut ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen.

Mit dem Mehl, den Eidottern, dem geriebenen Käse, den Semmelbröseln, fein gehackter Petersilie, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale vermengen. Aus der Masse kleine Laibchen formen.

Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun braten. Abschließend mit ein paar hübschen Blüten garnieren.





Paprika

— CAPSICUM —

Der Paprika stammt wie die Tomate aus der Familie der Nachtschattengewächse und ist ein guter Vitamin-C-Lieferant. Ob bauchig oder länglich, ob grün, gelb, orange oder doch violett: Paprika gibt es in nahezu allen Farben und Formen. Bio-Paprikapflanzen findest du im guten Fachhandel oder auf Bauernmärkten. Der beste Zeitpunkt, um die Pflanze ins Freie zu setzen, ist Mitte Mai nach den Eisheiligen, denn nun sollte es warm genug für sie sein. Paprika sind wie die Tomatenpflanzen Starkzehrer und brauchen eine

nährstoffreiche Komposterde, die schon in einem mittelgroßen Topf für sie an der Hausmauer bereitstehen sollte. Stütze deine Paprikapflanze mit einem Pflanzstab, damit sie nicht später unter der Last der Früchte einknickt. Lass deine Pflanze nicht verdursten und achte darauf, dass du die Erde mit regelmäßigem Gießen stets feucht hältst. Hast du alles richtig gemacht, kannst du bereits im Juli die ersten Früchte ernten.



ICH BIN
EIN GUTER
Vitamin-C-
Lieferant



SCHIFF AHOI, PAPRIKA

Du brauchst:

1 GROSSER PAPRIKA (FARBE
NACH ERNTE UND VORLIEBE)

HIRSEFÜLLE

100 g HIRSE
1 KLEINER TL KRAUTERSALZ
KURKUMA JE NACH GESCHMACK

5 GETROCKNETE TOMATEN
1 KLEINE ZUCCHINI (S. 39)

1 PRISE ROSMARIN, KLEIN
GEHACKT (S. 91)

1 KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST
SALZ
PFEFFER

EVTL. WEITERE GEWÜRZE
NACH BELIEBEN
10 g SCHAFKÄSE

ETWAS ÖL FÜR DIE
AUFLAUFFORM
100 ml GEMÜSEBRÜHE

So geht's:

Um die Basis der Hirsefülle herzustellen, einen Topf mit 250 ml Wasser füllen und Kräutersalz sowie ca. 1 Prise Kurkuma hinzufügen. Sobald das Wasser leicht zu köcheln beginnt, die Hirse in den Topf leeren und aufquellen lassen. Vorsicht: Der Topf kann leicht überquellen, also immer beim Herd bleiben und, wenn nötig, zwischendurch etwas umrühren. Nachdem das Wasser 2 Minuten gekocht hat, die Hitze reduzieren, sodass der Inhalt nur mehr schwach köchelt. Nicht vergessen: Auch in dieser Phase immer wieder umrühren!

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Fülle die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Nun die Zucchini- und Tomatenstücke, den gehackten Rosmarin sowie den Knoblauch mit 1 Prise Salz und Pfeffer (sowie evtl. weiteren Gewürzen deiner Wahl) in einer Pfanne kurz anbraten. Dann die weich gekochte, orange leuchtende Kurkumahirse untermischen.

Um dem Ganzen einen würzigen Schliff zu verleihen, den Schafkäse würfeln und mit der Fülle vermengen.

Den Paprika in 2 Hälften schneiden, aushöhlen und die Fülle gleichmäßig darin verteilen.

Den Boden einer Auflaufform mit Öl auspinseln, damit das Gemüse nicht festklebt. Dann die Paprikahälften hineinsetzen und die Gemüsebrühe in die Zwischenräume gießen. Die Form vorsichtig in das Backrohr schieben. Die Temperatur auf 180 °C zurückdrehen und nun alles ca. 25 Minuten zu einem wunderbaren Gericht schmoren lassen.





Mangold

BETA VULGARIS

Mangold kann wie Salat oder Spinat behandelt werden. Man unterteilt ihn in die beiden Arten „Cicla“ und „Flavescens“. Für einen kleinen Garten am Balkon oder ein Hochbeet würden wir dir die Sorte „Cicla“ empfehlen, die du bereits Ende März ansetzen kannst. Die Pflänzchen setzt du auf die gleiche Art wie Salat (S. 51). Verwende, wie gewohnt, Bio-Pflanzerde oder Komposterde. Mangold wird sehr groß, darum ist es wichtig, ihm genug Freiraum zu geben, damit er sich in voller Pracht entfalten kann. Ein großer Topf erfüllt seinen Zweck genauso wie ein Hochbeet. Eine tägliche Dusche tut dem Mangold gut, denn dadurch bleiben die Blätter zart und schmackhaft. Außerdem fühlt er sich an einem kühlen Standort wohl, obwohl er jedoch mindestens 3 Stunden Sonne am Tag

braucht. Versorge deine Pflanze außerdem über die Sommermonate alle 4–6 Wochen mit etwas Kompost. Mangold ist eine unglaubliche farbige Bereicherung für jedes Beet. Er ist robuster als Spinat und dient den ganzen Sommer und bis spät in den Herbst als Eisenlieferant für deine Küche. Geerntet werden Mangoldblätter von außen nach innen, damit das Herz der Pflanze immer wieder neue Blätter ausbilden kann.

Die in Butter
gebratenen
bunten Stiele
sind ein wahrer
Augenschmaus!





KICHERNDES MANGOLDCURRY

Du brauchst:

300g GETROCKNETE
KICHERERBSEN
5-6 GROSSE BLÄTTER
MANGOLD
OLIVENÖL
3 KNOBLAUCHZEHEN
(NACH GESCHMACK)
400ml KOKOSMILCH
250ml REISMILCH
1 EL CURRYPULVER
1 EL KURKUMA
1 TL CAYENNEPFEFFER
KRÄUTERSALZ
1 LORBEERBLATT
SALZ

Evtl. FRISCHE KRÄUTER
(z.B. PETERSILIE)

So geht's:

Die getrockneten Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abseihen und in Salzwasser kochen: Dafür die Kichererbsen in einem Topf bis oben mit Salzwasser bedecken und köcheln lassen, bis sie weich sind. Abseihen. (Eine Alternative wäre, diese fertig im Glas zu kaufen.)

Währenddessen die Mangoldblätter waschen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Evtl. auch die dickeren Sehnen des Blattes entfernen (nicht zwingend nötig).

Jetzt etwas Olivenöl in die Pfanne geben und 1 gepresste Knoblauchzehe gut darin anbraten. Danach die Mangoldstücke hinzufügen. Alles gut anrösten und von der Herdplatte nehmen.

Jetzt geht es ans Curry: Dafür wieder etwas Öl in eine heiße Pfanne mit höherem Rand, einen Wok oder einen Topf geben und den restlichen Knoblauch hineinpresse. Gut anrösten, dann mit Kokos- und Reismilch aufgießen. Vorsicht: Ist die Pfanne zu heiß, kann das Milchgemisch leicht verkochen, daher die Hitze etwas reduzieren.

Nun Currypulver, Kurkuma, Cayennepfeffer und Kräutersalz sowie das Lorbeerblatt hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Dann die weich gekochten Kichererbsen hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen – das verfeinert noch einmal den Geschmack.

Das Curry in Schüsseln anrichten, den gerösteten Mangold darauf drapieren und nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.





Du kannst von Salat gar nicht genug bekommen? Dann probier doch, auch Lollo rosso, Endivie, Radicchio oder Chinakohl anzubauen. Gutes Gelingen!

Salat

Salatpflanzen kaufst du am besten auf einem Bauernmarkt oder in einem ausgewählten Pflanzengeschäft. Auch hier gibt es verschiedene Anbaumöglichkeiten. Grundsätzlich gilt: Ganz-tägig pralle Sonne vermeiden und täglich gießen, dann sollte nichts schief gehen. Möchtest du deinen ersten eigenen Salat von der Pike auf selber ziehen, säst du die Salatsamen in ein mittelgroßes Gefäß oder in einen Topf mit guter Erde. Die Pflänzchen brauchen Platz, daher solltest du sie nicht zu dicht ansäen. Auch hier kannst du – vorwiegend für Pflücksalat – ein Saatband verwenden (S. 9).

Achte darauf, die Samen nicht zu tief einzugraben. Gießt du die Keimlinge einmal am Tag (oder an heißen Tagen zwei Mal), dauert es nicht lange und die ersten zwei Blättchen kommen aus der Erde. Die lässt du im Topf, bis sie sechs bis acht Blätter haben. Danach müssen sie in ein Hochbeet umgepflanzt werden. Hier gilt wieder die „Reichlich-Licht-und-Wasser-Regel“. Lass in diesem Fall zwischen den Pflänzchen ca. 15 cm Platz, damit sie genug Raum zum Wachsen haben.

VOGERLSALAT

(Gewöhnlicher Feldsalat,
Valerianella locusta)

... auch Feld- oder Rapunzel-salat genannt, hat einen leicht nussigen Geschmack und ist mild im Aroma. Sei hier beim Waschen besonders gründlich, denn zwischen den kleinen, dunkelgrünen Blättern können sich Erde oder kleine Insekten ansammeln. Besonders erfreulich: Er leitet die Salatzeit für uns ein und muss nicht umgepflanzt werden.

RUCOLA

(Garten-Senfrauke,
Eruca sativa)

... hat grob gezackte Blätter und findet sich nicht nur im Salat, sondern auch auf der einen oder anderen Pizza wieder. Die Blätter sind leicht säurehaltig und eignen sich perfekt für den letzten Schliff eines Gerichts. Wächst sehr schnell, ist unempfindlich und muss nicht umgepflanzt werden.

HÄUPTELSALAT

(Kopfsalat,
Lactuca sativa)

... tritt in vielfältigen Sorten auf (z. B. Butterhaupteel, Krauthaupteel ...) und gehört zu unseren beliebtesten Salatsorten. Leider ist er aber der vitaminärmste unter seinen Salatkollegen. Man kann ihn schon im März in das Hochbeet setzen (allerdings zum Schutz vor Frostnächten noch zudecken).





BIRNEN-BRIE-BUSSI

Du brauchst:

250 g VOGERLSALAT
COCKTAILTOMATEN NACH
BELIEBEN (S. 63)
2 BIRNEN
BRIE (ODER ANDEREN WEICHKÄSE)
100 g PINIENKERNE

DRESSING
2 EL SCHARFEN SENF
100 mL BALSAMICOESSIG
KRÄUTERSALZ
2 EL OLIVENÖL
NACH GESCHMACK

So geht's:

Den Vogerlsalat waschen und gut abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Die Birnen waschen, halbieren, entkernen und der Länge nach in schmale Spalten schneiden.

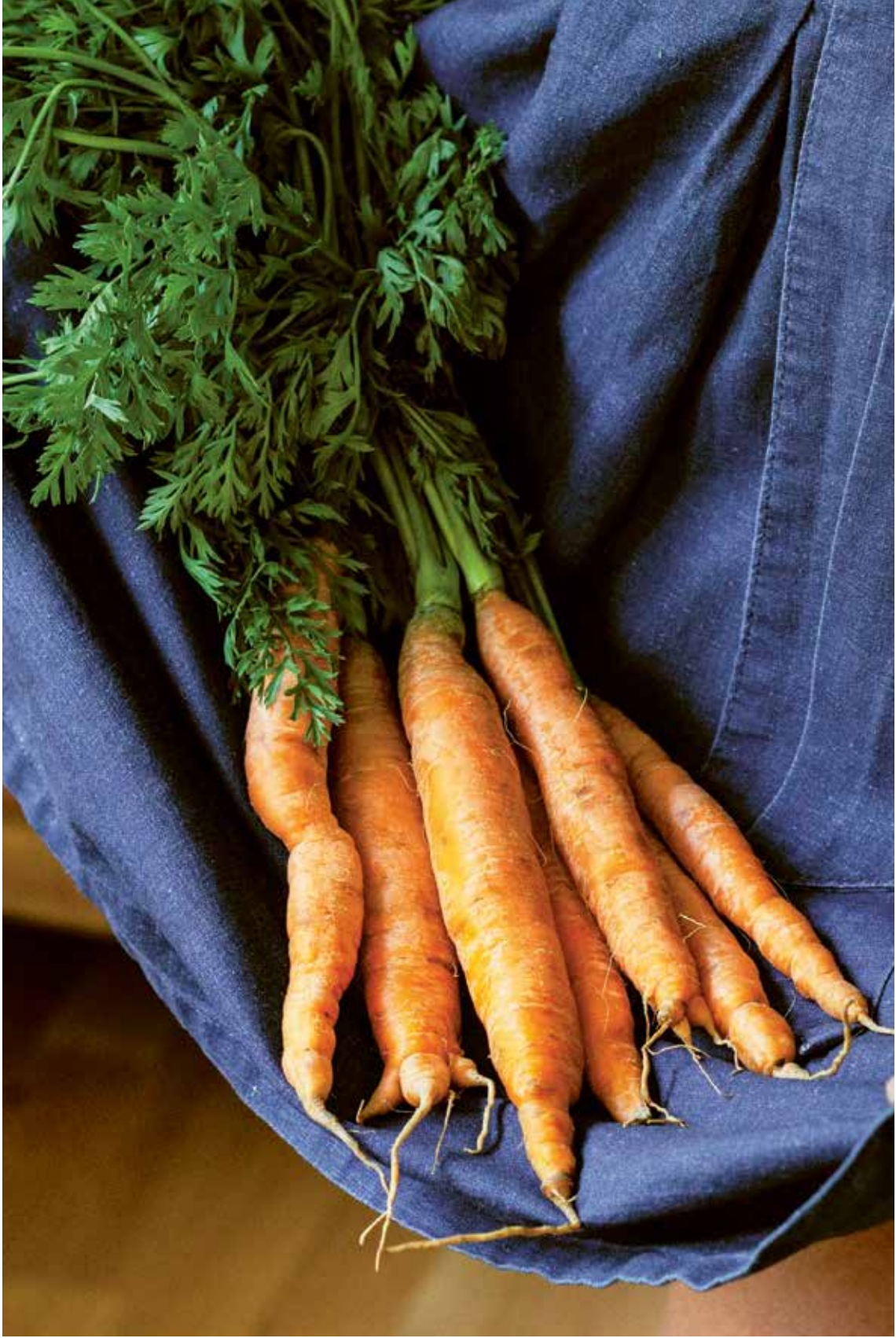
Den Brie bzw. Weichkäse in Scheiben schneiden. Eine Pfanne am Herd erhitzen, den Käse auf beiden Seiten gut anrösten und vom Herd nehmen. Nun die Pinienkerne rösten: Doch Vorsicht! Wie auch beim Käse immer daneben stehen bleiben und darauf achten, dass nichts anbrennt. Sind die Pinienkerne goldbraun, sofort vom Herd und aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht nachbräunen.

Das Dressing ist schnell hergestellt: Den Senf in einem hohen Gefäß mithilfe eines Schneebesens mit dem Balsamicoessig und etwas Kräutersalz vermengen.

Und schon kann angerichtet werden: Vermische den Salat mit den Birnen und den Tomaten und marinieren alles mit Dressing und Olivenöl. Abschließend die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen und als Krönung den Brie daraufsetzen.

ES WARTET EIN
geschmackliches
Highlight





Karotte

DAUCUS CAROTA

Die Karotte (oder Möhre) eignet sich gut für die Ansaat im Hochbeet oder in einem 30 cm tiefen Topf. Es gibt sie in vielen Sorten und Farben, etwa auch in Gelb, Violett und vielen anderen mehr.

Am besten säst du die Karotte bereits im März in Reihen (nicht zu dicht). Wenn die Keimlinge ein paar Zentimeter aus der Erde stehen, pikierst du sie. Das bedeutet, dass du durch das Heraus-zupfen der zu dicht wachsenden Keimlinge den anderen Platz gibst, um große Wurzeln auszubilden. Eine gute Alternative ist ein Saatband (S. 9). Für die Topfzucht sollte ein Abstand von mindestens 3 cm zwischen den Karottenpflanzen eingehalten werden.

Auch hier gilt es, die Erde immer etwas feucht zu halten. Wenn die Pflanzen ein Dach über den Kopf haben, reicht es aus, deine Karotten zwei bis drei Mal pro Woche zu gießen. Kontrolliere aber regelmäßig, ob die Erde auch feucht genug ist.

Für Sommerkarotten solltest du deine Keimlinge Ende März in die von der Sonne gewärmte Erde in deinem Hochbeet säen und sie mit einem Vlies vor Kälte oder Spätfrost schützen. Geht alles gut, kann im Mai geerntet werden.

Möchtest du aber im Herbst mit Carotin, Kalium, Phosphor und vielen weiteren Mineralstoffen einer Karotte versorgt werden, solltest du die Samen erst zwischen Mitte Mai bis Juli säen.





GERÖSTETE KAROTTE NACH DEM SOMMERURLAUB

Du brauchst:

1 BUND KAROTTEN	1 PRISE KNÖBLAUCHPULVER
4 EL OLIVENÖL	KRAUTERSALZ
1 PRISE CURRYPULVER	FRISCHER ROSMARIN
1 PRISE KURKUMA	ZUM VERFEINERN (S. 91)



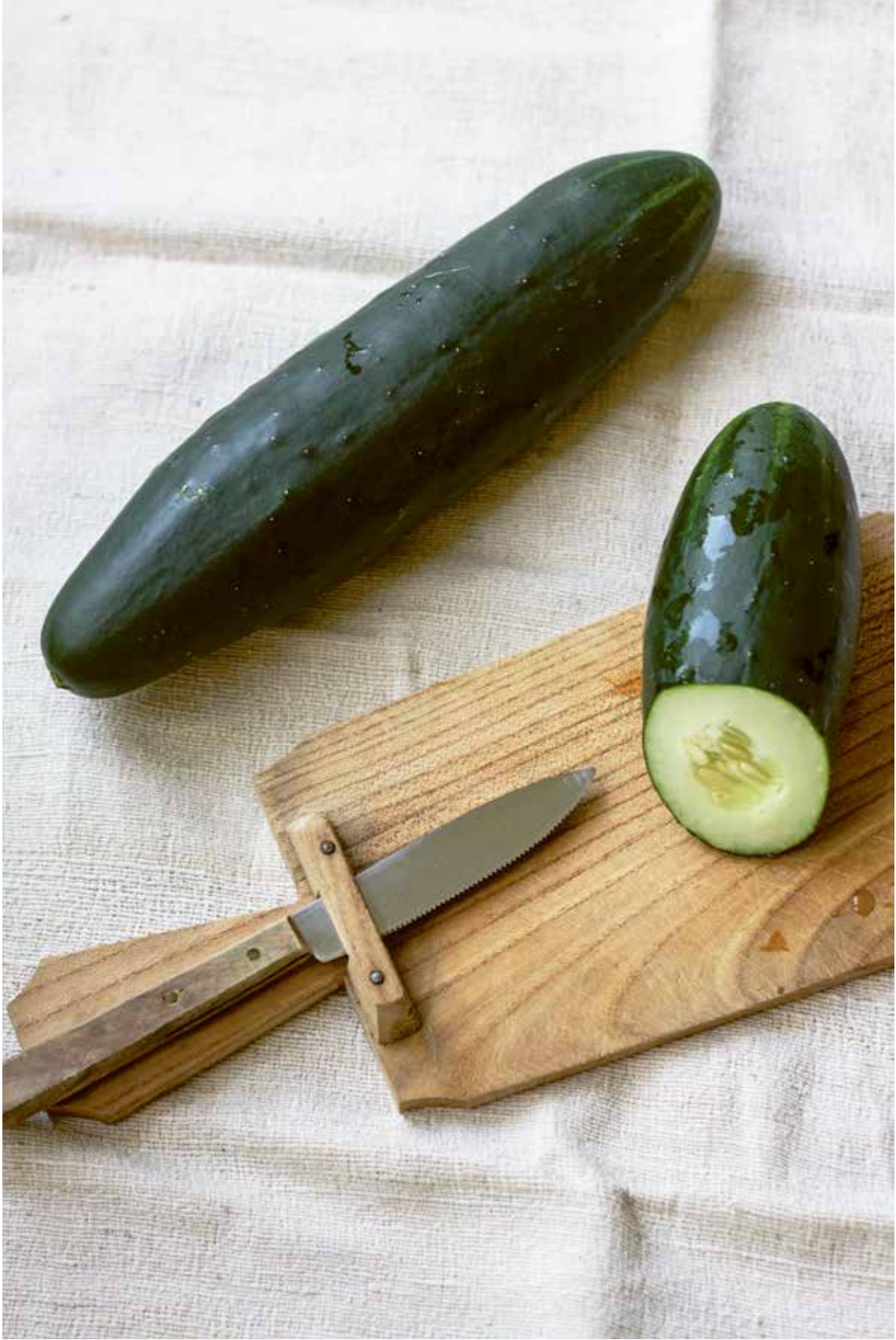
So geht's:

Das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Um die Sticks herzustellen, die Karotten waschen und beide Enden entfernen. Danach der Länge nach in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Karottensticks nun in einer Schüssel mit Olivenöl, Currypulver, Kurkuma, Knoblauchpulver, Kräutersalz und frischem Rosmarin gut vermischen. Anschließend gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Das Backrohr auf 180 °C zurückschalten und die Karottensticks darin ca. 10–15 Minuten bräunen lassen.

Dieses Rezept eignet sich sehr gut für
Partys, denn hier heißt es:
Zugreifen und genießen. Zusätzlich kann
noch ein rasch hergestellter Kräuter-
dip mit Joghurt oder Topfen dazu
serviert werden.





Gurke

CUCUMIS
SATIVUS

Beim Kauf der Samen oder der kleinen Pflänzchen solltest du auf die Auswahl achten: Denn Gurke ist nicht gleich Gurke. Es gibt viele verschiedene Sorten, unter anderem die Feldgurke (siehe Bild). Diese ist eher dicker und hat viele Kerne. Triffst du nicht deinen Geschmack, gibt es z. B. noch die Schlangengurke. Sie ist eher lang und hat wenige Kerne.

Um deine Gurkenpflanze selbst zu ziehen, benötigst du etwas mehr Platz, da sie eher flächig wächst. Fülle Ende März/Anfang April einen kleinen Topfuntersetzer (oder Ähnliches) mit Garten- oder Komposterde. Nun drückst du die Samen sorgfältig im Abstand von ca. 3 cm so weit in die Erde, dass sie leicht mit dieser bedeckt sind. Die Gurke hat ein sehr sonniges Gemüt, daher ist zunächst das Fensterbrett für ihr Wachstum der perfekte Platz. Nachdem du die Keimlinge jeden Tag einmal gegossen hast, dürfte es nicht allzu lange dauern, bis du erste kleine grüne Pflänzchen aus der Erde schlüpfen

siehst. Wenn diese etwa 6 Blätter haben, sind sie bereit fürs Umtopfen. Bring sie aber nicht vor Mitte Mai ins Freie, am besten erst nach den Eisheiligen. Möchtest du schon fertige kleine Pflänzchen einsetzen, ist auch das kein Problem. Du benötigst dafür einen mittelgroßen Topf mit guter Gartenerde. Um den Pflanzen genügend Platz zu geben, damit sich ihre Wurzeln frei entfalten, lässt du zwischen ihnen etwas Freiraum. Da die Gurke eine Kletterpflanze ist, ist es ratsam, ein Gitter hinter ihrem sonnigen Platz anzubringen, damit sie sich daran festhalten kann. Wenn du die ersten gelben Blüten kommen siehst, sind deine eigenen Gurken nicht mehr weit. Achte darauf, diese rechtzeitig zu ernten: Gelb, also überreif, sollten sie nicht werden, denn dann werden sie weich und verlieren ihren frischen Geschmack. Für die Weiterverarbeitung reißt oder schneidest du die Gurke direkt beim Strunk ab.





COOLE GURKENSUPPE

Du brauchst:

2 KLEINE SALATGURKEN
ETWAS ZITRONENSAFT
ETWAS DILL
½ KNOBLAUCHZEHE
SALZ
PFEFFER
1 PRISE GEMAHLENER KÜMMEL
50g NATURJOGHURT

BORRETSCHBLÜTEN
ZUM GARNIEREN

Mit dieser Suppe
fällt es dir leicht,
einen kühlen Kopf
zu bewahren.

So geht's:

Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

Die Gurkenstücke mit 150 ml kaltem Wasser, etwas Zitronensaft, Dill und einer geschälten halben Knoblauchzehe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Anschließend das Gurkenpüree mit dem Joghurt so lange mixen, bis es schaumig wird. Bei Bedarf nochmals nachwürzen.

Die Suppe vor dem Servieren am besten für 1–2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Borretschblüten eignen sich perfekt als Dekoration in deiner Gurkensuppe.





Tomate

SOLANUM LYCOPERSICUM

Je nach Sorte erhältst du bei sorgfältiger Pflege rote, gelbe, grüne oder auch gesprenkelte Tomaten – oder Paradeiser, wie sie (nicht nur) bei uns in der Steiermark genannt werden. Da Tomaten zu den giftigen Nachtschattengewächsen gehören, solltest du darauf achten, nur reife Früchte zu dir zu nehmen.

Die gemüthlichste und einfachste Anbaumethode ist, die Tomatenpflanze als fertiges Pflänzchen in Bio-Qualität beim Gärtner deines Vertrauens zu kaufen. Um es ihr auf deinem Balkon gemüthlich zu machen, benötigst du einen Topf mit einem Durchmesser von mindestens 30 cm. Diesen befüllst du mit guter Pflanzenerde. Dann gräbst du

mit einer Schaufel oder mit deinen Händen ein Loch und platzierst die Pflanze mittig, sodass die Wurzeln später mit Erde bedeckt sind.

Damit deine Pflanze nicht umknickt, braucht sie unbedingt eine Stütze: Das einfachste Mittel, um eine Tomatenpflanze zu stützen, ist eine Tomatenspirale aus dem Baumarkt, die du in verschiedenen Längen erhältst.

Um reichlich Tomaten ernten zu können, darfst du nicht auf das „Ausgeizen“ vergessen: Dabei werden die jungen Seitentriebe in den Blattachsen entfernt, damit die Tomate ihre Kraft nicht in das Wachstum neuer Triebe steckt, sondern in die Fruchtbildung.

Achte darauf, dass die Pflanze ein sonniges, windgeschütztes Plätzchen bekommt, und gieße sie an heißen Tagen zweimal. Paradeiser lieben Sonne pur. Wenn möglich, sollten sie aber nicht dem Regen ausgesetzt werden – dies verlängert das Paradeisleben enorm.

Die Erntezeit ist abhängig von deiner Sorte: Kleinere Sorten wie Cocktailtomaten reifen natürlich schneller als größere Sorten, wie etwa Ochsenherztomaten. Bei optimalen Bedingungen kannst du schon ab Juni naschen!





HEISSER TOMATENKUCHEN

Du brauchst:

MURBTEIG

250 g DINKELMEHL, GLATT

1 TL SALZ

100 g KALTE BUTTER

ETWAS MEHL FÜR

DIE ARBEITSFLÄCHE

BUTTER FÜR DIE FORM(EN)

BELAG

5 GROSSE TOMATEN

4 MITTELGROSSE ERDÄPFEL,

FESTKÖCHEND

$\frac{1}{4}$ l VOLLMILCH (AUCH REIS-
ODER MANDELMILCH)

1 PRISE KRÄUTERSALZ

$\frac{1}{2}$ TL KURKUMA

1 PRISE FRISCHE PETERSILIE
(AUCH GETROCKNET MÖGLICH)

1 Ei

3 BLÄTTER BASILIKUM (S. 103)

FÜR 1 GROSSE ODER
MEHRERE KLEINE TARTEFORMEN

So geht's:

Für den Mürbteig das Dinkelmehl, das Salz und die gestückelte kalte Butter in eine Rührschüssel geben. Die Masse so lange mit der Hand kneten, bis eine glatte Teigkugel entsteht. Um die beste Konsistenz zu erreichen, in Frischhaltefolie hüllen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Im Anschluss auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vorsichtig in die befettete(n) Form(en) legen. Überstehenden Teig abschneiden. Das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Während der Teig rastet, für den Belag die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die gewaschenen Erdäpfel in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Sind die Erdäpfel weich gekocht, kurz etwas auskühlen lassen, anschließend schälen und in dicke Scheiben schneiden. Danach abwechselnd 1 Scheibe Erdäpfel sowie 1 Scheibe Tomate fächerartig in die Form schichten.

Die Milch mit Kräutersalz, Kurkuma, Petersilie und dem Ei gut vermischen und über den Belag gießen. Im vorgeheizten Backrohr für ca. 45 Minuten backen.

Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter auf dem Tomatenkuchen verteilen.

Alternativ kannst du auch fertigen Mürb- oder Tarteteig verwenden. Falls Teig übrig bleibt, hüllst du ihn in Frischhaltefolie und legst ihn fürs nächste Mal in deinen Gefrierschrank.





Radieschen

RAPHANUS SATIVUS

Das Radieschen kaufst du am besten in Form von Samen bei einem Markt oder in einem Fachgeschäft. Im März, wenn die Erde frostfrei ist, säst du diese im Abstand von 2 cm in Reihen einzeln in die Gartenerde. Als kleine Hilfestellung empfehlen wir dir ein Saatband. Darin ist der Samen im richtigen Abstand integriert. Um es einzusetzen, bereitest du eine 1 cm tiefe Rinne in deinem Hochbeet vor und legst das Band (S. 9) der Länge nach hinein. So haben die Pflänzchen genug Platz, sich zu entfalten. Anschließend solltest du sie jeden Tag vorsichtig gießen, damit sie groß und stark werden. Gießt du die Keime zu viel, kann es passieren, dass sie „ertrinken“ und somit nicht mehr weiterwachsen. Radieschen sind „Schnellkeimer“, schon nach ein paar Tagen kommen die ersten zwei Blättchen. Hast du gut auf deine Sprösslinge geachtet, werden sie immer größer und bekommen eine violette Färbung unter dem Strunk.

Du entscheidest nun selbst, wie groß die Radieschen werden sollen.

Übrigens: Auch Ende August kannst du noch Radieschen säen. Dann werden sie noch mal so richtig von der Sonne geküsst. Radieschen sind ideal für Frühjahr und Herbst. Durch Säen im Hochsommer kann es leicht passieren, dass sie ihren Geschmack verlieren und hölzern werden. Hast du die Wurzel gerade aus der Erde gezogen, entfernst du die grünen Blätter und wäschst das Radieschen. Und schon kannst du es für einen knackigen Salat verwenden. Oder doch klassisch als Belag für ein Butterbrot?





KÜSSEN VERBOTEN

SCHARF-WÜRZIGES RADIESCHEN-KNOBLAUCH-BROT

Du brauchst:

4-5 RADIESCHEN
250 g FRISCHKÄSE
100 g GERIEBENE KÜRBISKERNE
KRÄUTERSALZ NACH GESCHMACK
PFEFFER NACH GESCHMACK

SCHWARZBROT NACH WAHL
1 KNOBLAUCHZEHE

So geht's:

Die Radieschen vom grünen Strunk oben und unten befreien und anschließend gut waschen. Danach mithilfe eines scharfen Messers zerkleinern oder mit einer praktischen Küchenmaschine in kleine Würfel hacken.

Nun alle Zutaten in einer Schüssel vermengen: Dafür den Frischkäse, die Radieschenwürfel, die Kürbiskerne, Kräutersalz und Pfeffer gut verrühren. Abschmecken nicht vergessen!

Um dem Aufstrich den perfekten Auftritt zu ermöglichen, das Schwarzbrot in gleich dicke Scheiben schneiden und diese toasten.

Sobald die Scheiben aus dem Toaster gesprungen sind, die Knoblauchzehe in zwei Hälften schneiden und jeweils eine Seite der Brotscheiben damit einreiben. Den Aufstrich darauf verteilen und sofort genießen.







Kannst du sie riechen? Deine eigenen Kräuter, gewachsen auf deinem Balkon, und die aromatischen Gerichte, die du aus ihnen zubereiten kannst? Wir zeigen dir, welche Kräuter dich in Urlaubsstimmung bringen und auf deinem Balkon auf keinen Fall fehlen dürfen. Zusätzlich empfehlen wir dir noch ein paar Heilkräuter, die deinen ersten Naschgarten perfekt ergänzen.

Mit Lavendel, Ringelblume und Co. lassen sich nicht nur köstliche Rezepte zaubern: Als kleine Zugabe erwarten dich sogar ein paar Naturkosmetiktipps – frisch aus deinem Garten.



Minze

— MENTHA —

Es gibt unzählige Minzesorten, wie Apfelminze, Wassermintze, Ananasminze, Krauseminze, Braune Minze bzw. die Kärntner Minze, die du auf dem Foto siehst, oder auch die Rossmintze. Diese findest du bei uns recht häufig in Wiesen. Sie ist aufgrund ihres intensiven Geruchs auch unter dem Namen „Dieselminze“ bekannt.

Als heilkräftigste unter den Minzen gilt die Pfefferminze. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler. Um sie zu dir nach Hause zu holen, fragst du am besten jemanden aus deinem Freundeskreis oder deiner Familie, ob du dir einen Wurzelableger abschneiden darfst. Dann wird ein kleines Stück der Wurzel in einem Gefäß mit Anzuchterde bedeckt und feucht gehalten. Nach 14 Tagen zeigen sich die neuen Triebe, die du am

besten in einen Topf pflanzt. Als Standort reicht im Topf ein halbschattiger Platz mit feuchter Erde. Natürlich kannst du Minze auch in deinem Hochbeet oder deinem Garten ansetzen. Wähle den Platz aber mit Bedacht! Denn die Pfefferminze wuchert schnell – und schwuppdwupp ist dein ganzer Garten voller Minze. Wir empfehlen dir außerdem, für den Anfang erst mal bei einer Sorte zu bleiben, denn diese Kräuter kreuzen sich unheimlich gerne mit anderen Minzesorten.

Zum Verzehr werden die frischen Blätter verwendet. Sie passen geschmacklich sowohl zu pikanten als auch zu süßen Gerichten. Die Blätter kannst du das ganze Jahr über verwenden, am aromatischsten sind sie kurz vor der Blüte im Hochsommer.

Minze
wächst immer
und überall

IST UNEMP-
FINDLICH UND






MINZIG-SCHARFE NUDELTASCHERL

Du brauchst:

TEIG

300 g GRIFFIGES MEHL
2 EIER

FÜLLE

1 HANDVOLL KÄRNTNER MINZE
1 HANDVOLL SCHNITTLAUCH
250 g TOPFEN
1 PRISE CHILIPULVER
EVTL. SEMMELBRÖSEL
ZUM FESTIGEN
SALZ

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE
ETWAS BUTTER
FRÜHLINGSZWIEBEL ALS
DEKORATION
ETWAS CHILI ALS
DEKORATION

So geht's:

Für den Teig das Mehl, die Eier und 100 ml Wasser verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie bedecken und etwas ruhen lassen.

Für die Fülle die Minze und den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Mit dem Topfen vermengen und mit Salz sowie Chilipulver abschmecken. Anschließend kleine Bällchen formen. Falls die Masse zu weich ist, Semmelbrösel hinzufügen.

Den Nudelteig auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Bällchen in einer Reihe nebeneinander auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs legen. Dabei zwischen den Bällchen jeweils eine Handbreite frei lassen. Die Füllungen zudecken, indem der Teig von oben nach unten darübergeklappt wird. Mit einer Tasse halbmondförmige Tascherl ausstechen. Krendeln, damit die Füllung beim Kochen nicht entweicht.

Die Tascherl in kochendem Salzwasser so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einem Lochschöpfer aus dem Wasser heben und zu guter Letzt in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun braten.
Auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelröllchen und eventuell etwas Chili bestreuen.



Wenn du krendeln kannst, bist du offiziell
heiratsfähig! So geht's: Den Rand der
Tascherl andrücken und den Teig wellen-
förmig über die Kante schlagen.



TROPAEOLUM MAJUS Kapuziner- Kresse

Die Kapuzinerkresse, auch unter dem Namen „Fensterguckerl“ bekannt, gehört zur Familie der Kapuzinerkressegewächse und ist eine einjährige Pflanze. Sie lässt sich leicht selbst ziehen: Ende Februar oder Anfang März werden die Samen in kleinen Behältern mit Anzuchterde bedeckt und stets feucht gehalten. Schon nach einer Woche zeigt sich der Keimling, der sich rasch zu einer kräftigen Pflanze entwickelt. Sobald die Nächte frostfrei sind, kannst du die Kapuzinerkresse nach draußen übersiedeln. Verwende dazu einen großen Topf mit humusreicher, lockerer Erde und schenke ihr ein sonniges bis halbschattiges Plätzchen. Bilden sich keine Blüten, liegt es wahrscheinlich daran, dass der Standort zu schattig ist. Zu viel Sonne mag diese Pflanze allerdings auch nicht, das erkennst du daran, dass die unteren Blätter austrocknen. Wenn das richtige Platzl gefunden ist, gibt diese Pflanze aber richtig Gas: Je nach Sorte kann sie bis zu 3 Meter hoch wachsen. Keine Sorge, du kannst sie zurückschneiden, wenn sie deinen Balkon überwuchert. Dafür braucht die Kapuzinerkresse jedoch Rankhilfen – oder du lässt sie aus einer Blumenampel nach unten wachsen. Die Kapuzinerkresse ist nicht nur eine dekorative, sondern auch eine äußerst gesunde Pflanze! Blätter und Blüten sind essbar, enthalten in ihren Senfölen natürliches Penicillin

und wirken somit entzündungshemmend. Beim Anmarsch von Angina, Bronchitis und Schnupfen vielleicht erst mal mit Kapuzinerkresse probieren? Auch in Kombination mit Meerrettich ist sie ein unschlagbares Doppel und nimmt es locker mit Infektionskrankheiten auf. Äußerlich angewandt ist der verdünnte Saft der Blätter ein ausgezeichnetes Hausmittel bei Haarausfall, es wirkt wundheilend und stärkt das Hautgewebe. Was spricht also gegen die Kapuzinerkresse?

Sind andere Pflanzen von Blattläusen befallen? Setze die Kapuzinerkresse neben sie. Denn diese zieht Schwebfliegen an, die wiederum die Blattläuse verjagen.





KAPUZINERKRESSE KAPERN

Du brauchst:

1 HANDVOLL KAPUZINERKRESSSESAMEN
1 HANDVOLL LIEBSTÖCKEL
KRAUTERESSIG
SALZ

So geht's:

Die Kapuzinerkressesamen unter fließendem Wasser abwaschen.

In einer Schüssel mit Salz bedecken und so einen Tag ruhen lassen. Dann diese „falschen Kapern“ in ein Sieb leeren und das überschüssige Salz abwaschen.

Den Liebstöckel waschen, fein hacken und anschließend zusammen mit den Kapuzinerkressesamen in einen Topf geben. Mit Kräuteressig erhitzen und für ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Das heiße Gemisch in saubere Gläser gießen, sodass die Samen mit Essig bedeckt sind. Nach 2 Wochen sind die Kapuzinerkresskapern verzehrbereit. Mahlzeit!





STEIRISCHES KAPUZINERKRESSE PESTO

Du brauchst:

1 HANDVOLL KAPUZINERKRESSE-
BLÄTTER (MÖGLICHST JUNG)
1 HANDVOLL KAPUZINERKRESSE-
BLÜTEN
120 ML KÜRBISKERNÖL
30 g KÜRBISKERNE
SALZ
PFEFFER

So geht's:

Die Blätter der Kapuzinerkresse waschen und trocken schleudern. Die Blüten ebenfalls waschen.

Die Blätter, die Blüten, das Kernöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Abschmecken und evtl. nachwürzen.

Zum Schluss die Kürbiskerne hinzufügen und das Ganze noch einmal durchmischen.

Das Pesto in saubere Gläser füllen. Die Oberfläche mit einer Schicht Kernöl „versiegeln“, damit das Pesto nicht zu schimmeln beginnt.

Normalerweise hält sich
Pesto, wenn das Glas gut ver-
schlossen ist, einige Monate
in deinem Kühlschrank!





Lavendel

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Lavendel kaufst du am besten als Pflanze beim Gärtner des Vertrauens. Es gibt viele verschiedene Sorten: Der Echte Lavendel heißt im Lateinischen *Lavandula angustifolia*, ist mehrjährig und somit winterfest. Er fühlt sich im Topf und im Hochbeet wohl und liebt es, in der Sonne zu stehen. Ab Mitte Mai, wenn die Eisheiligen vorbei sind, darf er auch draußen übernachten.

Möchtest du deinen Lavendel am Balkon haben, solltest du einen mittelgroßen Topf anschaffen, sodass er groß anwachsen kann. Keine Sorge: Er wird deinen Balkon nicht überwuchern! Du kannst ihn nach der Blüte im Juli oder August bis zum Blattansatz zurückschneiden. Wenn er dich genauso liebt wie du ihn, kann er bei guten

Wetterbedingungen bis in den späten Herbst hinein blühen. Im Garten fühlt sich der Lavendel auf wasserdurchlässigem, sandigem Boden wohl und wächst unter diesen Bedingungen ruckzuck. Er ist recht anspruchslos, du brauchst ihn nicht zu düngen oder viel zu gießen.

Im Hochsommer kannst du die geöffneten Blüten sammeln und trocknen. Verwende dazu große luftdurchlässige Körbe und verteile die Blüten gleichmäßig. Zum Trocknen solltest du die direkte Sonne meiden, da die Blüten sonst braun werden. Lavendelbündel sehen zwar schön aus, es kann aber sein, dass durch das enge Zusammenschließen der Blüten Schimmel entsteht. Die Blüten können sowohl innerlich als Tee als auch äußerlich in der Naturkosmetik verwendet werden.

LAVENDEL KANN NOCH MEHR!

Lavendelessig für fettige Haut

Ernte 1 Handvoll frische Blüten, gib sie in ein verschließbares Glasgefäß und bedecke sie mit Weißweinessig, sodass sie gut darin schwimmen. Schüttle das Gemisch täglich und filtere den Lavendelessig am Ende. Verdünne den Essig im Verhältnis 1:5 mit Wasser und fülle ihn in kleine Fläschchen mit Sprühaufsatz. Die Gesichtshaut vorsichtig besprühen, kurz einwirken lassen und dann abwaschen.

Haustee mit Lavendel

Mische Pfefferminze, Melisse, Ringelblumenblüten, Rosenblütenblätter und Lavendel zu gleichen Teilen. Übergieße 1 TL der getrockneten Kräutermischung mit heißem Wasser und lass den Tee für 4 Minuten ziehen.

Abgekühlter Lavendeltee kann äußerlich bei Akne angewandt werden.





ZAUBERHAFTER LAVENDELSIRUP

Du brauchst:

1 HANDVOLL FRISCHE
LAVENDELBLÜTEN
(ODER 3-4 EL GETROCKNETE BLÜTEN)
200 g BIRKENZUCKER
1 BIO-ZITRONE

So geht's:

Die sauberen Blüten vom Stiel zupfen.
200 ml Wasser, den Birkenzucker und den Saft der Zitrone ungefähr
5 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann den Topf
vom Herd nehmen, die Blüten hinzufügen und den Topf
mit einem Tuch bedecken.
Nach 3 Tagen die Blüten abseihen und den Sirup mit einem Trichter
in eine saubere Glasflasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und
möglichst bald aufbrauchen.

Ein paar Blüten beiseitelegen und als Deko
in den Sirup geben. Dieser eignet sich
hervorragend als zauberhaftes Mitbringsel
und schmeckt aufgespritzt mit Soda oder
Sekt köstlich.





Frauenmantel

ALCHEMILLA VULGARIS

Der Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse, ist mehrjährig und somit winterhart. Es gibt verschiedenste Arten, wie z. B. den Silberfrauenmantel, der auf Almen wächst und besonders heilkräftig ist. Für den Anbau auf dem Balkon empfehlen wir den Gemeinen Frauenmantel.

Es ist ziemlich aufwendig, die Pflanze selbst aus den Samen zu ziehen: Besorge den Frauenmantel daher beim Gärtner deines Vertrauens. Zur Topfzucht eignet er sich jedoch hervorragend. Gieße ihn regelmäßig, versorge ihn ab und zu mit etwas Bio-Flüssigdünger und er wird es dir danken. Das Kraut blüht von Mai bis September zart gelb-grün. Nach der Blüte regt ein kräftiger Rückschnitt den Neuaustrieb an. Die jungen, flauschigen Blätter können entweder frisch verzehrt werden, oder du trocknest sie, um sie im Winter als Tee zu genießen. Die Form der Blätter ähnelt im Übrigen der Form der Gebärmutter: Wie passend, denn das Kraut ist

aufgrund seiner menstruationsregelnden und milchfördernden Eigenschaften eine große Frauenheilpflanze. Der Tee wirkt dank seiner enthaltenen Gerbstoffe stopfend, wundheilend sowie blutreinigend und ist auch ein bewährtes Hausmittel gegen Krampfadern.

Der Frauenmantel ist aber auch ein richtiges Allroundtalent und hilft bei Magen-Darm-Beschwerden oder äußerlich angewandt bei unreiner Haut. Im Morgentau sammeln sich in den Blattwinkeln des Frauenmantels Tautropfen. In der Antike glaubte man, dass die Einnahme dieser Tropfen das Elixier zur ewigen Jugend und Schönheit ist. Wer weiß, vielleicht ist ja was dran?





DOPPELTE FRAUEN-POWER

MÄDCHEN- TEE

Du brauchst:

1 EL FRISCHE ODER
GETROCKNETE FRAUEN-
MANTELBLÄTTER
ETWAS HONIG ZUM SÜSSEN

So geht's:

Frauenmantelblätter zerkleinern, in
ein Teesieb geben und mit 250 ml
kochendem Wasser übergießen.
Nach 10 Minuten Ziehzeit ist der Tee
trinkfertig. Um dem bitteren Geschmack
entgegenzuwirken, einfach etwas Honig
hinzufügen.

FRAUEN-POWER- SMOOTHIE

Du brauchst:

1 HANDVOLL FRAUENMANTELBLÄTTER
(MÖGLICHST JUNG)
1 BANANE
200 ml KOKOSMILCH
1 EL CHIASAMEN
ETWAS ZUCKER NACH BEDARF
BLATT ODER BLÜTE ALS DEKORATION

So geht's:

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer
pürieren, bis die gewünschte Konsistenz
erreicht ist.
In ein Glas füllen und mit einem Blatt
oder einer Frauenmantelblüte garnieren.





Rosmarin

ROSMARINUS OFFICINALIS

Der Rosmarin überzeugt nicht nur durch seinen mediterranen Geschmack, sondern auch durch seinen unverkennbaren Duft, der uns sofort in Urlaubsstimmung versetzt.

Der optimale Ort, um einen Rosmarinstock anzusetzen, ist ein großer Topf, den du mit normaler Pflanzenerde, gemischt mit Tongranulat oder Sand, füllst. Denn die Pflanze fühlt sich in trockener, kalkhaltiger und luftdurchlässiger Erde am wohlsten. Beim Topf solltest du darauf achten, dass er über ein Abzugsloch verfügt. So kann überschüssiges Wasser aus der Erde abfließen und du vermeidest, dass der Rosmarin überwässert wird.

Rosmarin fühlt sich besonders wohl, wenn es sonnig und warm ist. Wie fast alle Pflanzen gießt du ihn einmal morgens. Da er es aber eher trocken mag, solltest du je nach Hitze und Sonneneinstrahlung darauf achten, dass du ihm nicht zu viel Wasser gibst. Zum Überwintern stellst du den Rosmarin in einen nicht beheizten Raum und pflegst ihn weiterhin gut. Auf jegliche Art von Dünger und Humuserde kannst du bei dieser Pflanze komplett verzichten.

Rosmarin gehört zu den Kräutern, die dich das ganze Jahr über mit ihrem Aroma beglücken. Hierfür schneidest du einzelne Blätter oder auch ganze Stiele ab und verfeinerst damit dein Menü.





TEMPERAMENTVOLLE FOCACCIA

Du brauchst:

TEIG

500g DINKELMEHL, GLATT
2 PKG. TROCKENGERM
1 EL OLIVENÖL
2 EL SALZ

BELAG

ROSMARINNADELN
VON 1 ZWEIFEL
½ GLAS OLIVEN
(SCHWARZ ODER GRÜN)
2 HANDVOLL KLEINE
TOMATEN (563)
½ MELANZANI
OLIVENÖL
SALZ
PFEFFER

VERWENDEST DU DIE
AUFLAUFFORM, REICHT DIE
HALFTE DER ZUTATEN.

So geht's:

Für den Teig das Dinkelmehl, den Trocken Germ, Olivenöl und Salz mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser in einer Rührschüssel verkneten. So lange zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 1 Stunde).

Anschließend den Teig in einer großen Auflaufform oder einem tiefen Backblech ausbreiten. Diesen dabei so wenig wie möglich berühren, damit nicht zu viele Luftblasen, die sich gebildet haben, zerdrückt werden. Nun den Teig noch einmal ca. 40 Minuten mit einem Geschirrtuch abgedeckt gehen lassen.

Für den Belag in der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln hacken, die Oliven und die gewaschenen Tomaten halbieren.

Die Melanzani ebenfalls waschen, in hauchdünne Scheiben schneiden und mit etwas Küchenpapier abtupfen, damit ihnen das Wasser entzogen wird. Dann etwas salzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl scharf auf beiden Seiten anbraten.

Das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig mit Olivenöl bestreichen. Die Oliven, die Tomaten, die Melanzanischeiben sowie etwas Pfeffer darauf verteilen. Zum Schluss den gehackten Rosmarin darüberstreuen.

Das Backblech bzw. die Auflaufform in das vorgeheizte Backrohr schieben und die Focaccia goldbraun backen. Anschließend aus dem Backrohr nehmen und ausgekühlt servieren.



Die Focaccia servierst du am besten mit
Olivenöl zum Dippen.



Salbei.

SALVIA OFFICINALIS

Es gibt viele Salbeiarten, wie Wiesen-, Muskateller- oder Ananassalbei. Der Echte Salbei darf in deinem Garten aber auf keinen Fall fehlen! Der Lippenblütler fühlt sich im Topf und im Freien wohl und verweilt am liebsten in der Sonne oder im Halbschatten.

Die Pflanze ist recht anspruchslos und gibt sich mit nährstoffreicher Erde und etwas Platz für die Wurzeln zufrieden. Sind die Blätter vergilbt, kann es sein, dass es den Wurzeln im Topf zu eng geworden ist. Als junges Pflänzchen solltest du ihm regelmäßig zu trinken geben – dafür ist er nicht nachtragend, wenn du ihn in späteren Jahren nicht mehr so häufig gießt.

Der Salbei blüht im Zeitraum von Juni bis August. Sammle Stängel samt Blättern am besten kurz vor der Blüte und trockne sie, wenn du diese nicht gleich weiterverarbeitest. Bei optimalen Wetterbedingungen blüht der Salbei gerne ein zweites Mal und zieht die Bienen mit seinem Duft scharenweise an. Der Salbei kommt als klassisches Küchengewürz, aber auch bei Erkältungen und in der Naturkosmetik zum Einsatz.



SALBEI KANN NOCH MEHR!

Schnelles Zahnpulver

2 EL. getrocknete Salbeiblätter in einem Mixer zu einem feinen Pulver mahlen und in einem Gläschen aufbewahren. Bei Bedarf eine kleine Menge auf die feuchte Zahnbürste auftragen und wie gewohnt die Zähne putzen.



WENN SALBEI UND KÜRBIS AUF GNOCCHI TREFFEN

Du brauchst:

TEIG
1 KLEINER HOKKAIDOKÜRBIS
(ca. 800 g)
ETWAS OLIVENÖL
1 EI
200 g WEIZENMEHL, GLATT
3 EL MAISSTARKE
SALZ
PFEFFER

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

80 g BUTTER
1 HANDVOLL SALBEIBLÄTTER
PFEFFER
1 PRISE MUSKATNUSS, GEMAHLEN
PARMESAN

So geht's:

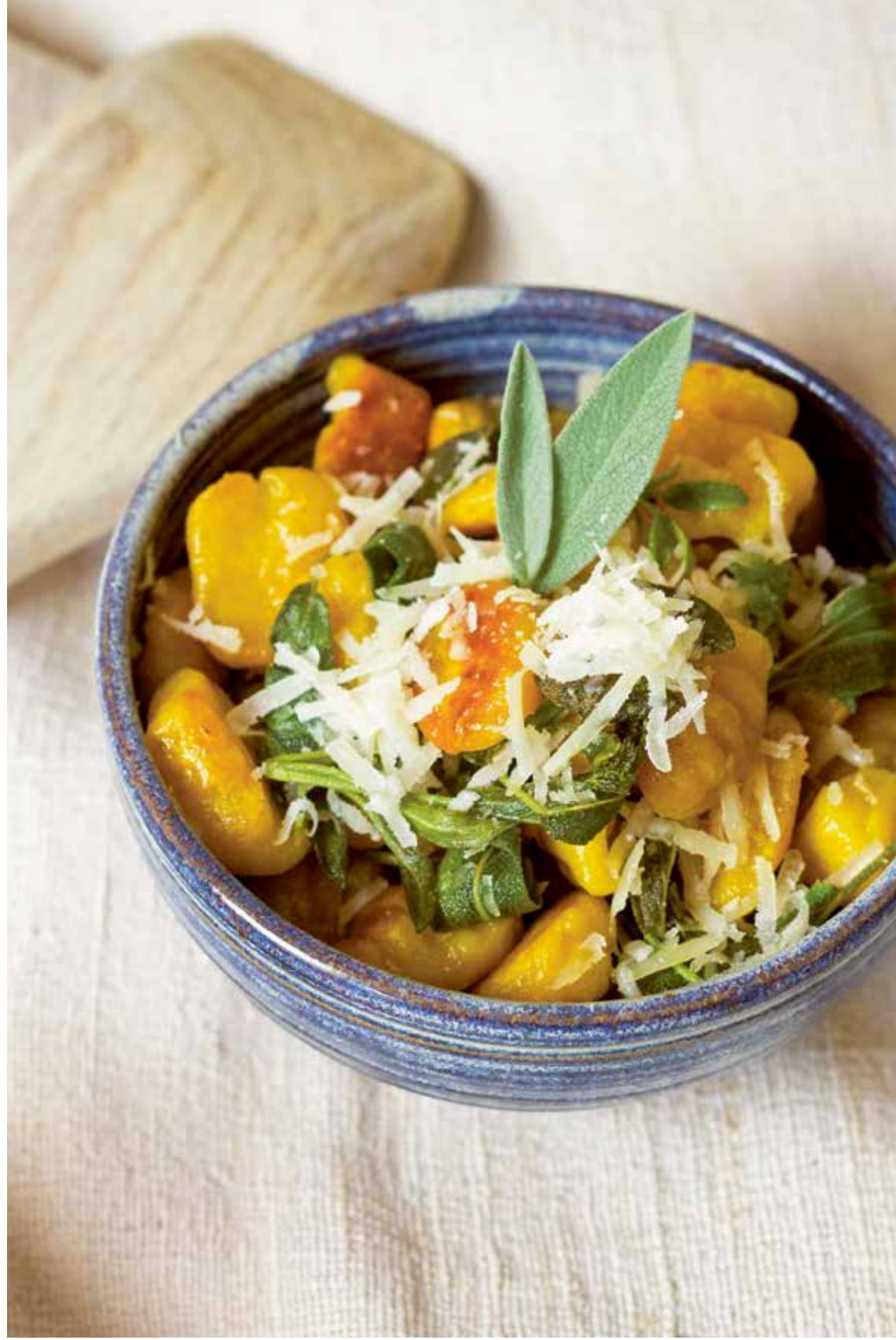
Das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Teig den Kürbis gut waschen, schälen, halbieren und entkernen. Den Stiel entfernen und in Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für 20 Minuten weich braten. Dann die Kürbisspalten noch warm mit einer Erdäpfelpresse zu Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kürbispüree über Nacht kalt stellen, damit ihm Feuchtigkeit entzogen wird. Dann mit dem Ei, dem Mehl und der Maisstärke vermischen. Gegebenenfalls mehr Mehl hinzufügen, falls der Teig klebt.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 1 cm dicke Rollen formen. Mit einem Messer ca. 2 cm große Stücke abschneiden und mit den Zacken einer Gabel vorsichtig flach drücken.

Die Gnocchi auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Backrohr bei 60 °C für 30 Minuten trocknen, damit sie beim Kochen ihre Form behalten.

Anschließend für ca. 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abseihen.

Die Butter in der Pfanne mit dem Salbei vorsichtig zum Schmelzen bringen. Gnocchi hinzufügen und so lange braten, bis diese etwas Farbe annehmen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Parmesan verfeinern.





Thymian

THYMUS VULGARIS

Der Gartenthymian ist als Gewürz aus unseren Küchen oder als erstklassiges Hausmittel bei Erkältungen nicht mehr wegzudenken. Du kannst ihn als Topfpflanze am Fensterbrett halten oder du setzt ihn ins Freie: Die Gattung *Thymus vulgaris* ist nämlich winterhart und breitet sich bei guten Bedingungen polsterartig aus. Der Lippenblütler liebt die totale Sonneneinstrahlung und trockenen Boden: Gießen wird bei ihm überbewertet. Diese Bienenweide ziert deinen Garten oder Balkon vom Mai bis in den Herbst mit zartrosa Blüten. Sammle die Blätter vor bzw. zur Blütezeit vom oberen Bereich der Pflanze und trockne sie anschließend, wenn du sie nicht gleich verwendest. Thymiantee wirkt bei trockenem Reizhusten, Eisenmangel sowie

Magen-Darm-Beschwerden und aktiviert dein Immunsystem. Es spricht also alles dafür, dieses Allheilmittel in deinen Naschgarten aufzunehmen. Die verwilderte Form dieser mediterranen Pflanze kannst du im Übrigen gelegentlich als Quendel (Feldthymian) in unseren Wiesen finden.



THYMIAN KANN NOCH MEHR!

Thymian-Gesichtsdampfbad

Bei unreiner Haut wirkt das Kraut reinigend und desinfizierend. Übergieße 2 EL frisch gepflückten Thymian mit heißem Wasser und verwöhne deine Haut mit dem wohlriechenden Dampf.

Thymian-Hustensaft

Sammle einige Stiele samt Blättern, befeuchte sie und schneide sie klein. Nimm ein verschließbares Glas und fülle es schichtweise mit Thymian und Zucker. Achte darauf, dass du mit einer Zuckerschicht abschließt. Press die Schichten gut zusammen, sodass kein Luftraum entsteht. Stelle das Glas für 3 Wochen an einen dunklen Ort, bevor du den Sirup abseihst. Um den Hustensaft länger haltbar zu machen, kannst du diesen kurz aufkochen und evtl. mit etwas Wasser verdünnen.



MEDITERRANE THYMIANSTANGERL

Du brauchst:

GERMTEIG

15g GERM

1 HANDVOLL THYMIANZWEIGE
(ODER GETROCKNETER THYMIAN)

200g WEIZENMEHL, GLATT

50g ROGGENMEHL

1 TL SALZ

3 EL OLIVENÖL

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

OLIVENÖL ZUM BESTREICHEN

ETWAS THYMIAN ZUM BESTREUEN

GROBKÖRNIGES SALZ

Schmecken
köstlich
ZU SELBSTGEMACHTEN
Chutneys

So geht's:

Für den Germteig wird zunächst ein Dampfl zubereitet: Dafür den Germ mit 3 EL Weizenmehl in etwas lauwarmem Wasser auflösen und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Blätter von den Thymianzweigen entfernen und in eine Schüssel geben.

Nun das Dampfl mit den beiden Mehlsorten, Salz, Olivenöl, 120 ml Wasser und Thymian vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Gib ihm nun 50 Minuten Zeit, um, mit einem Küchentuch abgedeckt, an einem warmen Ort aufgehen zu können.

Das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Jetzt geht's ans Eingemachte: Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen, das nicht dicker als 5 mm sein sollte. Längliche Streifen zurechtschneiden und von den Enden her gegengleich zu Stangerln drehen.

Um wertvolle Zeit nicht später mit Putzen zu verschwenden, das Backblech mit Backpapier belegen und die Stangerl mit etwas Abstand vorsichtig daraufsetzen. Mit Olivenöl bestreichen, mit dem restlichen Thymian sowie grobkörnigem Salz bestreuen und ins Backrohr schieben. Nach ungefähr 15 Minuten sind die Stangerl goldbraun und somit fertig!





Basilikum

OCIMUM BASILICUM

In der Früh ein paar Blätter Basilikum auf deinem Butterbrot, etwas Salz – und schon begibst du dich auf einen kleinen Ausflug nach Italien. So königlich, wie es schmeckt, riecht das Basilikum auch. Daher darf es in deinem ersten eigenen Kräutergarten auf keinen Fall fehlen. Es gibt unterschiedliche Basilikumsorten, wie das bekannte „Genovese“, den Kleinblättrler „Pistou“ oder für alle, die es eher bunt und herb mögen, die Sorte „Purple Delight“.

Die schnelle und einfache Lösung ist, eine fertig gewachsene Pflanze beim Gärtner deines Vertrauens zu kaufen. Du besorgst außerdem einen Übertopf mit Loch zum Abfließen des Wassers und befüllst diesen mit reichlich Erde, sodass die Pflanze einen guten Stand darin hat. So bietest du dem neuen Mitbewohner einen optimalen Raum, um weiterzuwachsen. Die zweite Variante ist die Aufzucht aus Samen. Hierfür benötigst du wieder

einen Topf mit ca. 10 cm Durchmesser. Ihn befüllst du mit guter Pflanzenerde, die du gleich etwas festdrückst und gießt. Das Basilikum ist ein „Lichtkeimer“, daher solltest du die Samen nicht in die Erde drücken, sondern sie auf der Oberfläche verstreuen (optimal für diese Größe des Topfes sind 5–10 Samen). Nun schenkst du ihnen viel Licht und Liebe, dann wirst du nach ca. 2 Wochen mit den ersten Keimlingen belohnt. Besprühe diese einmal täglich mit Wasser, denn so fühlen sie sich wohl in der Sonne und trocknen nicht aus.

Das Basilikum liebt Sonne und Wärme. Suche daher einen hellen Platz, an dem es sich wie zu Hause fühlen kann. Aber Sonne macht durstig: Vergiss also nicht, die Pflanze täglich einmal zu gießen (am besten in der Früh). So kann sie sich tagsüber die Flüssigkeit bis zum nächsten Morgen einteilen.





FLAMMKUCHEN IN ROT & GRÜN

Du brauchst:

TEIG

200 g DINKELMEHL, GLATT

2 EL OLIVENÖL

1 PRISE SALZ

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

BELAG

½ BECHER SAUERRAHM

1 KNÖBLAUCHZEHE

½ GLAS GETROCKNETE TOMATEN

½ GLAS KAPERN

ZIEGENFRISCHKÄSE

NACH BELIEBEN

2 HANDVOLL FRISCHES BASILIKUM

SALZ

PFEFFER

So geht's:

Für den Teig das Dinkelmehl mit 100 ml Wasser, Olivenöl und Salz in einer Rührschüssel vermengen und so lange kneten, bis eine glatte Teigkugel entsteht.

Das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und – jetzt ist Fingerspitzengefühl gefragt – auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben.

Für den Belag den Sauerrahm in einer Schüssel mit der gepressten Knoblauchzehe vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf den Teig auftragen.

Je nach Geschmack nun getrocknete, abgetropfte Tomaten, die Kapern, den Ziegenfrischkäse und den größten Teil des Basilikums darauf verteilen.

Flammkuchen für ca. 20 Minuten in das Backrohr schieben.

Abschließend mit den restlichen frischen Basilikumblättern bestreuen und heiß servieren.





Kamille

MATRICARIA CHAMOMILLA

Die Echte Kamille gehört zur Familie der Korbblütler und ist neben der Römischen Kamille, der Strahlenlosen Kamille bzw. der Färberkamille die heilkräftigste Pflanze unter ihnen. Erkennungsmerkmal für die Echte Kamille ist neben den weißen Blütenblättern der hohle gelbe Blütenboden, der zum Vorschein kommt, wenn du die Blüte in der Mitte teilst. Du kannst das Kräutlein mit wenig Aufwand auf der Fensterbank ziehen: Verwende eine flache Schale mit etwas Anzuchterde und drücke die Samen nur leicht an, sodass sie nicht ganz von der Erde bedeckt sind. Halte diese feucht und achte darauf, dass die Anzuchtschale nicht unter direkter Sonneneinstrahlung steht. Wenn sich nichts tut, beschleunigst du den Prozess, indem du eine durchsichtige Folie über die Schale spannst. Ab Mitte Mai kannst du die Kamille dann im Topf kultivieren. Mische dazu Blumenerde mit etwas Humus und Lehm. Gib der Kamille einen sonnigen Standort, damit sie dir ihre Blütenpracht von Juni bis August beweisen kann. In dieser Zeit werden auch die Blütenköpfe geerntet und getrocknet. Ein guter Nachbar für die Kamille ist die Erdbeere: Die beiden vertragen sich wunderbar.

Zu Recht verwenden unsere Omas die Kamille gegen alle möglichen Beschwerden, denn sie ist ein echter Tausendsassa. Kamillentee hilft nicht nur bei Erkältungen, Bauchweh und Blähungen, sondern als äußerliche Anwendung auch bei Hautunreinheiten oder Wunden. Wer kein Teetrinker ist, kann alternativ das ätherische Kamillenöl verwenden, um die krampflösenden, magenstärkenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe aufzunehmen. Darüber hinaus ist sie eine ausgezeichnete Pflanze bei Magnesiummangel und ein menstruationsregulierendes Frauenheilkraut.

**Wusstest du, dass
Samen der Kamille
im Boden bis zu 100
Jahre keimfähig
bleiben?**





KÜHLE KAMILLE ALS SÜSSE VERSUCHUNG

Du brauchst:

300 ml SCHLAGOBERS	EINIGE KAMILLENBLÜTEN
1 EIDOTTER	ZUM GARNIEREN
40 g ROHROHRZUCKER	
ETWAS BOURBON-VANILLEZUCKER	

So geht's:

Das Schlagobers, den Eidotter, den Rohrohrzucker und den Bourbon-Vanillezucker vorsichtig verrühren und für eine Nacht (oder 8 Stunden) zum Ruhen in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag aus den Kamillenblüten einen Tee (150 ml) zubereiten: Diesen lange ziehen lassen, um ein möglichst intensives Kamillenaroma zu erhalten. Dann die Blüten abfiltrieren und den Tee beiseitestellen. Auskühlen lassen.

Nun die Obersmasse mixen, bis sie cremig ist. Anschließend den kalten Kamillentee vorsichtig unter die Masse heben.

Eine kleine Form mit Frischhaltefolie auskleiden, mit der Masse füllen und für mindestens 5 Stunden im Gefrierschrank kalt stellen.

Zum Servieren aus der Form stürzen, die Folie abziehen, ggf. aufschneiden und mit einigen Kamillenblüten garnieren.



Anstelle von Kamillentee kannst du
z. B. auch deinen Lavendelsirup
(S. 84) untermischen.



Zitronen- Melisse

MELISSA OFFICINALIS

Die Zitronenmelisse darf in keinem Garten fehlen, denn sie zieht mit ihrem angenehmen Duft nicht nur die Bienen an, sondern ist ein ausgezeichnetes Kraut fürs Herz!

Die Pflanze gibt es in jeder Gärtnerei zu kaufen – oder du säst die Samen selbst aus. Hat es sich die Zitronenmelisse einmal im Topf oder im Freien gemächlich gemacht, so wächst und blüht sie alle Jahre wieder: Denn der Lippenblütler ist winterhart und vermehrt sich neben der Selbstausaat über das Wurzelwerk. Für die Überwinterung im Topf solltest du die Pflanze warm einpacken. Ab Mai kannst du sie ohne Bedenken draußen lassen, ab Juni dann – kurz

vor der Blüte – die Blätter ernten. Der Anteil an ätherischen Ölen im Blatt ist sehr gering und kostbar. Sammle diese daher am besten an einem sonnigen Vormittag. Um diese Zeit befinden sich die aromatischen Stoffe im Blatt, ehe sie nachts wieder in die Wurzeln wandern.

Die Zitronenmelisse mag trockenen, nährstoffreichen Boden und liebt die direkte Sonneneinstrahlung. Die Jungpflanze sollte regelmäßig gegossen werden, du darfst die Erde dazwischen aber auch antrocknen lassen.

Übrigens: Die herzförmigen Blätter werden sehr oft bei nervösen Herzleiden angewandt.



ZITRONENMELISSE KANN NOCH MEHR!

Zitronenmelissentee

Das Kräutlein (frisch oder getrocknet) kann auch als Tee zu sich genommen werden: Es hilft bei nervösen Angstzuständen, Magenleiden, Stress und wirkt zudem beruhigend und stimmungsaufhellend.

Zitronenmelisse als Lippensalbe

Lippenherpes? Versuch's doch mal mit Zitronenmelisse aus deinem Garten! Quetsche dazu ein paar Blätter an und tupfe sie auf die betroffene Stelle. Durch die antibakterielle, antivirale Wirkung beugt die Zitronenmelisse die Bildung neuer Bläschen vor.



ZITRONIG-SÜSSER SIRUP

Du brauchst:

8 HANDVOLL
ZITRONENMELISSENBLÄTTER
3 KG ROHRROHRZUCKER
2 BIO-ORANGEN (UNBEHANDELT)
3 BIO-ZITRONEN (UNBEHANDELT)
50 g ZITRONENSÄURE

FÜR 2L

Als Alternative
kannst du auch
Zitronenverbene
verwenden.

Schmeckt mit Soda
und Eis herrlich er-
frischend an heißen
Sommertagen!

So geht's:

Zitronenmelissenblätter am selben Tag, an dem sie verarbeitet werden, ernten. Dabei darauf achten, dass nur die gesunden Blätter (also jene ohne braune Flecken) verwendet werden.

Den Rohrohrzucker in einem Topf zusammen mit 2 l Wasser so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Währenddessen die Blätter und die Zitrusfrüchte unter kaltem Wasser gründlich waschen. Orangen und Zitronen in Scheiben schneiden.

Das Zuckerwasser in einen großen Glas- oder Tonbehälter füllen. Die Zitronenmelisse, die Orangen- und Zitronenscheiben sowie die Zitronensäure (sorgt für Haltbarkeit) hinzufügen. Zu guter Letzt das Gefäß mit einem Tuch bedecken und drei Tage lang stehen lassen.

Für eine optimale Haltbarkeit den Sirup noch einmal aufkochen. Dann abseihen und mit einem Trichter vorsichtig in saubere Glasflaschen füllen.





Schnittlauch

ALLIUM
SCHOENOPRASUM

Der Schnittlauch gehört zu den Dunkelkeimern, das bedeutet, dass du die kleinen Samen 1–2 cm unter die Erde drückst und sie dann gut bedeckst. Der richtige Zeitpunkt dafür ist ab Mitte März: Denn um gut keimen zu können, bevorzugt der Schnittlauch Temperaturen unter 18 °C. Danach solltest du die Samen gleich etwas wässern, damit sie von Anfang an optimal versorgt sind. Das Wässern unbedingt jeden Tag wiederholen, ohne dabei die Samen wegzuschwemmen.

Gerne wird der Schnittlauch auch als fertig gewachsene Pflanze eingesetzt. Die richtige Zeit dafür ist März oder April – je nachdem, wie es das Wetter mit uns meint. So oder so ist der Schnittlauch ein wirklich unkomplizierter Geselle: Ob sonnig oder doch eher schattig, er lässt sich in seinem Wachstum nicht so leicht einschränken. Doch um es ihm so angenehm wie möglich zu machen, ist es von Vorteil, ihm für einen frischen und intensiven Geschmack etwas Humus oder Kompost in die Erde zu mischen. Da der Schnittlauch sich in Gesellschaft sehr wohlfühlt, genießt

er es sichtlich, inmitten anderer Kräuter gesetzt zu werden. Er wächst sehr schnell und kann vielleicht schon im April, spätestens aber im Juni, wenn die Halme ca. 15–20 cm lang sind, geerntet werden. Du benötigst entweder eine scharfe Schere oder ein Gartenmesser, um ihn ca. 4 cm über dem Boden abzuschneiden. So kann das feine Küchenkraut schnell wieder nachwachsen. Der Schnittlauch ist im Übrigen winterhart. Sobald die Erde frostfrei ist, erkennst du die ersten grünen Spitzen.

**Die violetten
Schnittlauchblüten
sind essbar: Also
ab in den nächsten
Sommersalat damit!**





SPRUNGHAFTE SCHNITTLAUCHBROTE

Du brauchst:

1 HANDVOLL SCHNITTLAUCH
500 g DINKELMEHL, GLATT
1 PKG. TROCKENGERM
5 EL FLOHSAMEN
2 EL OLIVENÖL
SALZ NACH BELIEBEN

MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

Flohsamen sind ein
kleiner, aber wichtiger
Begleiter in unserer
Ernährung und sollten
daher in keinem Früh-
stücksmüsli fehlen.
Das ist ein perfekter
Start für den Darm ...
Oh, wir meinen
natürlich Tag.

So geht's:

Den Schnittlauch waschen und etwas abtropfen lassen. Anschließend in kleine Ringe schneiden. Das Mehl und den Trockengerst in einer Rührschüssel vermischen, 250 ml lauwarmes Wasser nach und nach dazugießen. Mit den Flohsamen, dem Olivenöl, Salz und den Schnittlauchringen verkneten, bis eine geschmeidige Teigkugel entsteht.

Den Teig für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort mit einem Geschirrtuch zugedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionieren: Ob du kleine Kugeln, doch einen Zopf oder einen Brotlaib formst, bleibt dir überlassen.

Nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und dieses gemeinsam mit einer Schüssel Wasser für ca. 30 Minuten bei 180 °C in das Backrohr schieben. Bei einem großen Brotlaib beträgt die Backzeit ca. 50 Minuten.





CALENDULA OFFICINALIS

Ringel- blume

Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler und ist auf der ganzen Welt als Gartenpflanze kultiviert. Den deutschen Namen hat die Pflanze ihren ringförmigen Früchten, den sogenannten Achänen, zu verdanken. Diese können im Herbst oder im Frühjahr in einen Topf gesät werden.

Das einjährige Kraut ist in der Pflege sehr anspruchslos: Es sonnt sich gerne, mag jedoch keine Dauernässe. Goldgelbe bzw. orange Blüten lassen deinen Balkon von Mai bis Oktober erstrahlen. Die Blütenköpfe werden kurz nach dem Erblühen geerntet. Du kannst sie ohne Reue pflücken, denn ein Rückschnitt regt lediglich eine dauerhafte Blüte an. Möchtest du dich im nächsten Sommer wieder an deinen Ringelblumen erfreuen, solltest du im Spätsommer die letzten Blüten unbedingt stehen lassen, da sich das Kraut nur durch die Selbstsaat vermehrt. Die Blütenblätter werden

an einem warmen Ort getrocknet oder frisch verarbeitet. Die jungen Blätter der Pflanze sind ungiftig und können unter den Salat gemischt werden. Wusstest du, dass die farbintensiven Blüten schon in der Antike zur Färbung von Speisen verwendet wurden? Das Kraut galt als Safran der armen Leute. Hauptsächlich ist die Pflanze jedoch wegen ihrer wundheilenden Wirkung beliebt. Der Tee aus Ringelblumenblättern hilft einerseits bei Kopfschmerzen, andererseits kann er als Kompresse bei Hautentzündungen, Verstauchungen und Quetschungen angewandt werden.

In der Naturkosmetik ist die Ringelblume für ihre wundheilende Wirkung und die Anwendung bei Hauterkrankungen bekannt.





FLOWER-POWER MUFFINS

Du brauchst:

1 HANDVOLL RINGELBLUMENBLÜTEN
100 g BUTTER
150 g WEIZENMEHL, GLATT
50 g ROGGENMEHL, GLATT
1 TL BACKPULVER
2 EIER
100 g KOKOSBLÜTENZUCKER
MUFFINBACKFORM
MUFFINFÖRMECHEN AUS PAPIER

FÜR CA. 6 MUFFINS



So geht's:

Ernte an einem sonnigen Tag eine Handvoll Ringelblumenblüten.

Das Backrohr auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Butter in einem Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen.

Diese mit dem Weizen- und Roggenmehl sowie dem Backpulver zu einer homogenen Masse vermischen.

Die Eier und den Kokosblütenzucker hinzufügen und alles zu einem glänzenden Teig verrühren. Ein paar abgezapfte Blütenblätter zur Seite legen, die übrigen in den Teig einrühren.

Die Masse gleichmäßig in eine Muffinform füllen und die restlichen Blütenblätter darüberstreuen. Nach 25–30 Minuten im Backrohr sind die Muffins fertig.



PFLANZEN IM ÜBERBLICK

Basilikum	103
Brombeere	13
Erdbeere	17
Frauenmantel	87
Gurke	59
Heidelbeere	29
Himbeere	33
Kamille	107
Kapuzinerkresse	77
Karotte	55
Lavendel	83
Mangold	47
Minze	73
Paprika	43
Radieschen	67
Ringelblume	119
Rosmarin	91
Rote Ribisel	21
Salat	51
Salbei	95
Schnittlauch	115
Stachelbeere	25
Thymian	99
Tomate	63
Zitronenmelisse	111
Zucchini	39



REZEPTE IM ÜBERBLICK

Früchtchen – Süß & Sauer

Beeriger Käsekuchen	14
Erdbeerschicht im Glas.....	18
Hurtiges Ribiseleis	22
Stachelbeerenboote.....	26
Heidelbeere küsst Limette	30
Himbeeren auf Wolke 7	34

Gemüse & Salat – Kunterbunt & kerngesund

Goldene Zucchini-aler	40
Schiff ahoi, Paprika	44
Kicherndes Mangoldcurry.....	48
Birnen-Brie-Bussi.....	52
Geröstete Karotte nach dem Sommerurlaub	56
Coole Gurkensuppe.....	60
Heißer Tomatenkuchen	64
Küssen verboten: Scharf-würziges Radieschen-Knoblauch-Brot.....	68

Grünzeug – Küchen- & Heilkräuter

Minzig-scharfe Nudeltascherl.....	74
Kapuzinerkressekapern.....	78
Steirisches Kapuzinerkressepesto.....	80
Zauberhafter Lavendelsirup.....	84
Doppelte Frauen-Power.....	88
Temperamentvolle Focaccia	92
Wenn Salbei und Kürbis auf Gnocchi treffen	96
Mediterrane Thymianstangerl.....	100
Flammkuchen in Rot & Grün.....	104
Kühle Kamille als süße Versuchung	108
Zitronig-süßer Sirup.....	112
Sprunghafte Schnittlauchbrote	116
Flower-Power-Muffins.....	120

Mmmh

Glossar

Backrohr	Backofen
Eidotter	Eigelb
Eiklar	Eiweiß
Erdapfel	Kartoffel
Focaccia	italienisches Fladenbrot
Germ	Hefe
Häuptel	Kopf (z. B. Kopfsalat)
Häuptelsalat	Kopfsalat
Heidelbeere	Blaubeere
herausbacken	in Öl schwimmend goldbraun backen
Joghurtbutter	Butter mit Joghurtanteil
Marille	Aprikose
Marmelade	Konfitüre
Melanzani	Aubergine
(Rote) Ribisel	(Rote) Johannisbeere
Rucola	Rauke
Sauerrahm/Rahm	saure Sahne
Schlagobers/Obers	Schlagsahne/Sahne
Semmelbrösel	Paniermehl
Stangerl	kleine Stange
Stanitzel	Tüte, Eistüte
Staubzucker	Puderzucker
Strudelteig	sehr dünn ausziehbarer Teig
Tascherl	Täschchen
Tomate	Paradeiser
Topfen	Quark
Trockengerm	Trockenhefe
unterheben	vorsichtig einrühren
Vogerlsalat	Feldsalat, Rapunzel



—— *Bauernregel* ——

Kräht der Hahn früh auf dem Mist,
ändert sich das Wetter oder es bleibt, wie's ist.



Die Autorinnen



STEFANIE THERES ZIMMERMANN

Es ist die Mischung aus Fotografie, Illustration und schöner Gestaltung, die Stefanie wie magisch anzieht. Doch vor allem hat sie ein Händchen für Besonderes. Das hat sie bereits in ihrem Erstlingswerk „Sweets from me to you“ (Backbuch) bewiesen. Ihre Inspiration schöpft die Autorin unter anderem aus der Zeit in der Natur, daraus entstand nun auch ihr zweites Buch.

www.stefaniethereszimmermann.com

SIMONE JAUKE

Wenn die Grafikdesignerin mal nicht vorm Laptop sitzt, trifft man sie meist draußen im Garten zwischen Kräutern und Wiesenblumen an. Wie passend, dass sie dieses Hobby und die Liebe zur Handschrift in diesem Buch verewigen durfte. Sofern es die Zeit zulässt, gibt die diplomierte Kräutereexpertin zusammen mit ihrer Schwester auf Instagram unter dem Namen „herbalistas“ Einblick in die Welt der heimischen Kräuter.

www.simonejauke.com

Ihr seid super!

Großes Danke an Marion Luttenberger, dass du unsere Autorinnenfotos gemacht hast, und mille grazie, lieber Sestra Store, für die passenden Outfits dazu.

Nicht zu vergessen natürlich all jene, die uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben:
Patrick Ehmman, Gerlinde Fuchshofer, Simon Fuchshofer, Heidemarie & Franz Jauke,
Sabrina Jauke, Ladies Wine and Design Graz, Sarah Maier, Elfriede Raich,
Katharina Zimmermann & Susanne Zimmermann



STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2019 by Pichler Verlag
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-222-14033-4

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop
www.styriabooks.at

Buch- & Covergestaltung, Fotos, Illustrationen:
Simone Jauk, Stefanie Theres Zimmermann
Fotos Autorinnen (S. 4, 126): Marion Luttenberger

Druck und Bindung: Finidr
7 6 5 4 3 2 1
Printed in the EU

Mit Gießkanne & Löffel

Wer möchte nicht sein eigener kleiner,
aber feiner Selbstversorger sein?

Mit diesem ganz besonderen Gartenkochbuch wird das zum
puren Vergnügen: Wir zeigen dir, wie du kostengünstig und
unkompliziert – auch ohne grünen Daumen – saftige Kräuter,
aromatisches Naschobst sowie knackiges Gemüse anbaust und
frisch auf den Teller zauberst.

Ein liebevoll gestaltetes Einsteigerbuch
mit zahlreichen Rezepten und Tipps für Balkon,
Kleingarten und Fensterbank



www.styriabooks.at
ISBN 978-3-222-14033-4

