

Quarkdip:

Zutaten: 250 g Magerquark
150 g Joghurt (1,5%)
½ TL Salz, Pfeffer
½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Borretsch, .
Zubereitung: Kräuter fein hacken und alle anderen Zutaten miteinander
verrühren und abschmecken

Kräuterbutter

125 g Butter, zimmerwarm
2 EL frisch gehackte Petersilie
1 EL frisch gehackten Schnittlauch
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Die Butter in Flöckchen zerteilen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel glatt rühren. Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer und Zitronensaft zufügen und nochmals glatt rühren. Die Schüssel abdecken und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Küchenkräuter, Heilpflanzen und Gewürze

Von Gänseblümchen und Haferflocken

Rezepte:

- Gudrun Messner, Esens
- Eckert, A. und Dr.G.; Heilpflanzen Alte Rezepturen neu entdeckt Bassermann Verlag 2002
- Harding, Jennie; Die Welt der Kräuter, Parragon Bath, UK

Weitere Literatur:

Michel, Dagmar; Die Brookmerlander Kräuterhexe Machtvolle Weggefährten catware. Net Verlag 2012 Hage
Kremer, Bruno P. Heilpflanzen Kosmos kompakt
Hohenberger, Dr. E.; Christoph, Dr. med. H.-J; . Pflanzenheilkunde Alter Erfahrungsschatz Neue Erkenntnisse Kneipp Verlag GmbH



Heimat- und Verkehrsverein Werdum e.V.
Raiffeisenplatz 1, 26427 Werdum
Tel. 04974-990099, E-Mail: info@werdum.de

Frankfurter Grüne Soße

Zutaten: Borretsch – Kerbel – Kresse - Petersilie
Pimpinelle - Sauerampfer - Schnittlauch
Schmand, Joghurt, Mayonaise
Senf, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Kräuter fein hacken und mit den übrigen Zutaten zu einer nicht zu dünnen Soße verrühren. Geht gut mit einem Zauberstab.

Brennesselrührei (Giersch)

Zutaten: 750 g Frische Brennesselblätter (Giersch)
8 EL Milch
3 Eier
Meersalz, Muskatnuß,
1 Bund Petersilie oder Dill

Zubereitung: Die Brennessel gut waschen abtropfen lassen und hacken. In einer beschichteten Pfanne zusammenfallen lassen und ca 5 Min dünsten.

Die Milch mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Muskatnuß würzen und über den Brennesseln stocken lassen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie oder Dill bestreuen.

Kräuter-Käse- Scones

Zutaten: 225 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 El Butter
80 g milder geriebener Käse
1 TL Paprikapulver
1 EL frische Majoranblätter
150 g fettarmer Joghurt

Zubereitung: Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Mit der Butter zu einer fein-krümeligen Masse verarbeiten. Käse, Paprika und Majoran zufügen. Mit dem Joghurt zu einem weichen Teig verkneten, bei Bedarf etwas Milch zugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen 8 Kreise ausstechen oder schneiden.

Bei 200°C 15 - 20 Minuten goldbraun backen

Ciabattabrot mit Mozzarella-Tartar (2 Pers)

Zutaten: 2 kleine Ciabattabrote
200 g Mozzarella
2 Fleischtomaten
1 Bund Rukola, (Basilikum)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Salatblätter

Zubereitung: Ciabatta durchschneiden, die Schnittflächen rösten.

Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten wasche, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Rukola waschen, trockenschütteln, fein hacken. Alles miteinander vermischen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Brothälfte mit einem Salatblatt belegen. Mozzarella-Tatar darauf verteilen.

Mit der zweiten Brothälfte bedecken

Grüne Neunersuppe

Frühlingskräuter (zur Hälfte Brennesseln, zum viertel Giersch & restliches Viertel aus Taubnessel, Vogelmiere, Schafgarbe, Wegerich, Gundermann, Gänseblümchen, Scharbockskraut

Zwiebel

etwas Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

Saure Sahne

Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, die gewaschenen Kräuter dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit dem Pürierstab aufmixen und mit der sauren Sahne abrunden.

Quarkbrötchen

Zutaten: 500 g Mehl
2 Eier
500g Quark
1 Pck. Backpulver
Salz
1 El kernige Haferflocken
Eigelb und Milch zum Bestreichen

Zubereitung: Gib alle Zutaten in eine Rührschüssel und knete den Teig mit dem Handrührgerät gut durch.