

Rezepte

22.3.2025



Grüne Sauce

Zutaten:

- 2 Becher Dickmilch (400g)
- 1/2 Becher saure Sahne (200g)
- 4 Eier
- Salz
- Etw. Zucker
- Etw. Senf

- Grüne Sauce Kräuter

- Original:
 - Schnittlauch
 - Kerbel
 - Kresse
 - Sauerampfer
 - Borretsch
 - Pimpinelle
 - Petersilie

- Wild Grüne Sauce-Kräuter:

- Giersch
- Sauerampfer
- Labkraut
- Spitzwegerich
- Gänseblümchen
- Scharbockskraut
- Bärlauch



Vorsicht Verwechslungsgefahr! Es gibt neben dem Sauerampfer noch mehr Pflanzen mit spitzen Blättern. **Hier Aronstab. Sehr giftig!**

Kräuter klein schneiden, Eier in Stücke schneiden, alles gut miteinander vermengen

Kräuterquark

Zutaten:

- 1 Quark (250g)
- Joghurt (ca 200g)
- Salz
- Kräuter

Kräuter klein schneiden, Eier in Stücke schneiden, alles gut miteinander vermengen

Kräuterquark Vegan

Zutaten:

- 1 Veganer Quark (250g)
- 1 creme Vega
- Salz
- Kräuter

Kräuter klein schneiden, Eier in Stücke schneiden, alles gut miteinander vermengen

Kräuter der 9-Kräuter-Suppe

Die 9 Kräuter-Suppe wurde traditionell an Gründonnerstag gegessen, hier kamen 9 heilkräftige Pflanzen rein. Warum 9? Die Zahl 9 galt in vielen alten Kulturen als heilig und magisch und war dem weiblichen Prinzip des neuen Lebens zugeordnet. So wie der Frühling, wo die neuen Kräuter aus der Erde sprießen. Nach 3 kalten, dunklen Monaten kommen jetzt 9 Monate des Lebens und der Kraft, welche mit der 9 Kräuter-Suppe gefeiert werden.

Die Kräuter, welche in der 9 Kräuter-Suppe enthalten sind variieren, hier eine Auswahl an Kräutern, die den Suppen ihre Kraft verleihen.

Bärlauch

Antibakteriell
Magen und Darmstörung
Entgiftend, reinigend
Stärkend: Bärenkraft

Gänseblümchen

Akne, Wunden, Entzündungen
Stoffwechsel anregend
Blutreinigend
bei Rheuma und Gicht

Brennnessel

Blutreinigend
hat viel Eisen
Harnsäure ausschwemmend
gegen Frühjahrsmüdigkeit
stärkt Widerstandsfähigkeit

Spitzwegerich

Heilt die Lunge (festigend, schützend, mildert Schmerzen)
bei Asthma und Lungenentzündung
antibakteriell

Gundermann

Wundheilend
Kraft für Genesung
Entzündungshemmend
bei eitrigen Wunden: „Gund“ heißt Eiter

Schafgabe

reinigend, wundheilend
Blutstillend
stärkend
kann anregend aber auch beruhigend wirken
bei Magen- Darm Erkrankungen

Vogelmiere

enthält viel Mineralien
bei Atemwegserkrankungen
zur Reinigung und Kräftigung des Organismus
schmerzlindernd und entzündungshemmend
verdauungsfördernd und leicht abführend

Giersch

7 mal soviel Vitamin C wie die Zitrone
„Spinat der armen“
Harnsäure ausschwemmend
bei Gicht - viel davon frisch essen, wirkt sehr heilend

Löwenzahn

Bitterstoffe: Appetitanregend, verdauungsfördernd, bei Leber-Gallen Störung
regt Niere an
die Wurzel hat im Frühjahr am meisten Bitterstoffe

Labkraut

natürliches Lab
Lymph anregend
regt die Niere an

Sauerampfer

reich an Gerbstoffen, die sind verdauungsfördernd
viel Vitamin C, Eisen, Eiweiß und Carotin

Sushi

Zutaten:

- Sushireis
- Große Blätter (Bärlauchblätter, Lindenblätter)
- Füllung (Gurke, Möhre, Avocado,
- Ggf. Bärenklostängeln, Gierschstängel, Kräuter, Knospen)

Sushireis kochen. Die vorhandenen größeren Blätter auslegen. Den Sushireis darauf verteilen. In die Mitte weitere Zutaten geben. Fest einwickeln und ggf. zurecht schneiden.
- Kreative Formen immer möglich -

Kräutersalz

Zutaten:

- Wildkräuter
- Salz (grob und fein)

Wildkräuter in einen Granitmörser geben und 1:1 Raumanteil Salz dazu geben. Gut ist grobes und feines Salz zu mischen. Alles gut miteinander vermörsern, dass keine Pflanzenteile sichtbar sind.

Bei frischen Kräutern auf einem Backpapier noch mal zum Trocknen auslegen

Variante Badesalz:

Mit ein paar Tropfen ätherischem Öl vermischen - zum Badewasser dazu geben

Variante Peeling:

Etwas Olivenöl dazu geben und gut schütteln. Ein wunderbares Peeling, und die Haut ist direkt gepflegt durch das Öl

Salbe

Zutaten:

- Olivenöl
- Bienenwachs
- Wildkräuter

Kräuter klein schneiden, in einem Wasserbad Olivenöl und Kräuter erwärmen und einen Warmauszug machen (je nach Kraut 10-20 min). Kräuter durch ein Tuch abseihen. Bienenwachs klein schneiden und in das Öl geben und das Öl noch mal erwärmen. Wenn alles Wachs geschmolzen ist die - „Gelierprobe“ machen. Wenn die Tropfen einen Widerstand geben und es fest genug ist abfüllen (erst Deckel schließen, wenn es abgekühlt ist)