

Rezepte aus dem Garten



„Fortschritt“liche Rezepte

Herausgegeben in 2025



ÜBERBLICK

- 1 Vorwort
- 2 Getränke
- 3 Süßes
- 4 Herzhaftes

VORWORT

1. Seit 3 Jahren haben wir einen Garten in unserer Anlage. Wir lernen jedes Jahr dazu, was angebaut werden kann. Manches gelingt, anderes noch nicht. Ich möchte Sie/ euch teilhaben lassen an Rezepten für Obst und Gemüse, die ich schon selbst ausprobiert habe. Neben Marmelade gibt es selbstverständlich viel mehr, was man herstellen kann- zum selber essen und trinken, zum Verschenken...
2. Viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte.
3. Alles ist schon selbst erprobt.
4. Das Rezeptbuch kann gern erweitert werden,



2. Getränke *Holunderlikör*

Kühle Erfrischung abends an einem heißen Tag

ZUTATEN

- 1,5 kg Holunderbeeren
- 1 l Wasser
- 5 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Zucker
- 10 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 l Schnaps (Wodka oder Korn)

ZUBEREITUNG

Holunderbeeren im Wasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Abseihen und den Sud mit Vanillezucker, Zucker und Bittermandelöl kurz aufkochen lassen.

Nach dem Erkalten den Schnaps dazu geben.

Kühl aufbewahren



Getränke *Holundersirup*

ZUTATEN

- 1000 g Holunderbeeren, schwarz, abgezipft waschen
- 1,2 l Wasser
- 200g Zucker
- 2 Zitronen
- 1,6 kg Zucker je nach Saftgewicht

Tipp 1: 2 TL Holundersirup in ein Glas und mit Sekt oder Prosecco auffüllen.

Für Kinder verwenden wie Himbeersirup mit Wasser oder Mineralwasser.

Tipp 2: Anstelle von Holunderbeeren können auch Cassis (schwarze Johannesbeeren) verwendet werden.

Tipp 3: Für Holunder-Likör 1 Teil Holundersirup und 1 Teil Kirschwasser 40° (Birnen- oder Apfelschnaps)

ZUBEREITUNG

Schwarze Holunderbeeren mit Gabel abzipfen, waschen und grüne aussortieren. Gereinigte Beeren mit 1,2 l Wasser zudecken und im Kühlschrank 24 Std. reifen lassen.

Jetzt die Beeren abgießen und das Wasser verwerfen, es wird nicht mehr benötigt.

Anschließend die Beeren mixen und mit 200 g Zucker und dem Zitronensaft der 2 Zitronen aufkochen. Alles mit einem größeren Sieb absieben.

Den Saft abwiegen und mit gleich viel Zucker 1:1 aufkochen. Noch heiß in vorgewärmte Flaschen oder Gläser randvoll abfüllen und sofort verschließen. Mit einem Tuch zudecken und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Anschließend im kühlen Raum aufbewahren. Haltbarkeit ca. 1 Jahr ohne Gewähr.

Reifezeit der Holunderbeeren; August bis Oktober

Gekühlt lagern



Getränke

Hopfen- Orangen- Sirup

ZUTATEN

- 200 g Hopfen (Dolden, frisch)
- 500 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 3 Orangenschalen, Bio
- 10 g Zitronensäure
- 1/2 l Wasser
- 250 g Zucker

Kühle Erfrischung mit
Mineralwasser

Nicht nur für Bier ist Hopfen
gut.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zugedeckt 10 Minuten lang kochen. Die Flüssigkeit in große vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und so unter Vakuum eine Woche lang ziehen lassen.

Nach einer Woche abseihen und den nun fertigen Sirup nochmal aufkochen. Erneut alles in erneut vorbereitete Twist-off-Gläser füllen.

Eine beliebige Menge dieses Sirups plus kohlensäurehaltiges Mineralwasser ergibt eine spritzige Hopfenlimo.

Gekühlt aufbewahren.

Der Geschmack ist etwas ungewohnt.



Getränke

Ingwer- Minze- Tee

ZUTATEN

- 2 frische Minzzweige
- 250 ml Wasser
- 10-15 Scheiben Ingwer
- 500 ml Apfelsaft

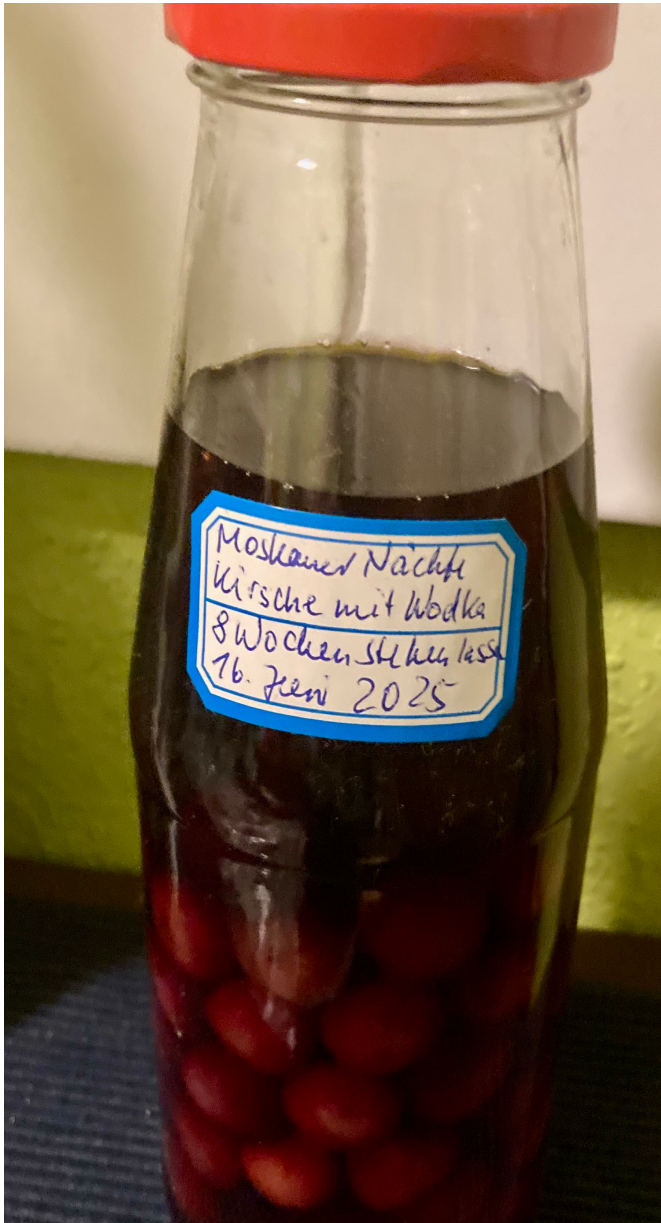
ZUBEREITUNG

Minze-Blätter von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel davon mit heißem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen, dann den Tee filtern und erkalten lassen.

Ingwer waschen, trocken tupfen und samt Schale in Scheiben schneiden (unter der Schale sitzen viele Nährstoffe). Apfelsaft in einen Krug gießen, Ingwer und Pfefferminztee dazugeben, umrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Einfach mal probieren.

Gekühlt genossen an warmen
Tagen ein ungewöhnliches
Getränk



Getränke **Moskauer Nächte**

Alkoholisches Getränk

ZUTATEN

- 500 g Süßkirschen
- 500 ml Wodka
- 150 g brauner Kandiszucker

ZUBEREITUNG

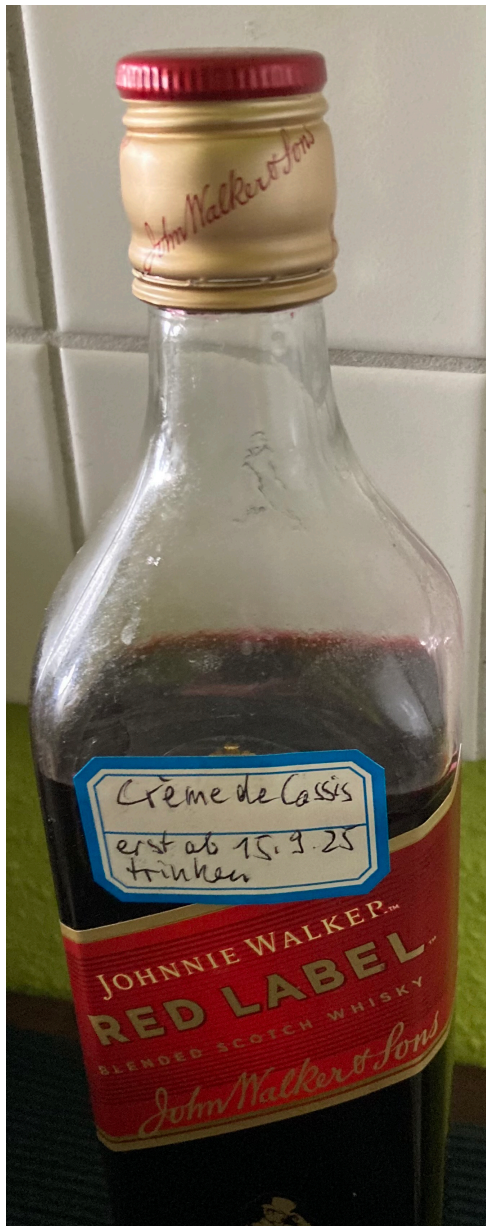
Die Kirschen waschen und trocknen. Stiele auf ca. 3 cm zurück schneiden. Mit dem Zucker in ein hohes Glas schichten und mit dem Wodka übergießen. Das Glas verschließen und mindestens 8 Wochen kühl ruhen lassen.

Nach reichhaltigen Mahlzeiten sollen die Kirschen Wunder wirken.

In Russland isst man angeblich pro Grad unter Null eine Kirsche, danach friert wohl keiner mehr!

Zum Wohl!

Lagert noch bei mir



Getränke

Crème de Cassis- Fruchtsaftlikör

ZUTATEN

- 600 g Schwarze Johannisbeeren
- 40 g Zucker
- 200 ml Schnaps
- 20 Johannisbeerblätter
- 300 ml Dessertwein
- 100 ml Johannisbeersirup

Sehr beliebt in Frankreich,
alkoholisches Getränk

Süße Versuchung, etwas dicker
als normaler Likör

ZUBEREITUNG

Die gewaschenen Beeren in ein weithalsiges, sauberes Gefäß geben und mit dem Zucker gründlich vermischen (die Beeren sollten richtig zermatscht sein) und 2 Tage nur mit einem Mulltuch abgedeckt stehen lassen (es sollte anfangen zu gären).

Dann den Alkohol und die Blätter dazugeben. Dann wieder nur mit einem Mulltuch wieder 3-4 Tage zugedeckt stehen lassen.

Anschließend die Masse filtern und die Rückstände gut auspressen. Den Dessertwein dazugeben und mit dem Zuckersirup nach Geschmack süßen.

Gut schütteln und einige Wochen (6-8) stehen lassen.

Dann nochmals abfiltern und genießen. Ergibt ca. 0,5 Liter Likör.



Getränke

Zitronenmelissensirup

ZUTATEN

- 150 g Zitronenmelisse (Blätter, Blüten, junge Zweige)
- 750 g Zucker
- 1 Zitrone
- 2 EL Zitronensäure
- Von der Zitronenmelisse nur die Blätter, Blüten und junge (weiche) Zweige verwenden.

Gekühlt aufbewahren

ZUBEREITUNG

Alles grob durchhacken.

750 ml Wasser zum Kochen bringen und die Zitronenmelisse überbrühen. Mit einer Gabel alles nach unten drücken, damit die Blätter alle benetzt sind.

Abgedeckt 24 Stunden stehen lassen.

Am nächsten Tag durch ein Sieb abseihen und etwas auspressen.

Die Zitrone auspressen und mit der Zitronensäure zugeben.

Den Zucker mit weiteren 750 ml zu einem Sirup aufkochen und durch das gefüllte Sieb mit den abgegossenen Zitronenmelisse-Blättern zum bisherigen Sirup gießen.

Danach erneut mit einer Gabel nachpressen.



Getränke Erfrischungsgetränk mit Zitronenmelisse

Zum gleich genießen

ZUTATEN

- 1 l Mineralwasser
- 3 Stängel frische Zitronemelisse
- einige Eiswürfel

Für Tee: 5 Blätter mit heißem Wasser aufgießen, 10 min ziehen lassen, genießen.

ZUBEREITUNG

Die Zitronenmelisse wird zunächst gewaschen und in ein großes Gefäß gefüllt. Danach wird das Wasser mit ein paar Eiswürfeln in das Gefäß gegeben.

Eine Viertelstunde in den Kühlschrank stellen, damit das Wasser den Melissengeschmack annimmt.

Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend, antibakteriell und virustatisch.

Tee: Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend, antibakteriell und virustatisch



Getränke *Holundersirup*

Etwas besonderes

ZUTATEN

- 1000 g schwarze Holunderbeeren, abgezupft, gewaschen
- 1,2 l Wasser
- 200 g Zucker
- 2 Zitronen
- 1,6 kg Zucker, je nach Saftgewicht

Tipp: 2 TL Holundersirup in ein Glas und mit Sekt oder Prosecco auffüllen. Für Kinder verwenden wie Himbeersirup mit Wasser oder Mineralwasser.

ZUBEREITUNG

Schwarze Holunderbeeren mit Gabel abzupfen, waschen und grüne aussortieren. Gereinigte Beeren mit 1200 g Wasser zudecken und im Kühlschrank 24 Std. reifen lassen.

Jetzt die Beeren abgießen und das Wasser verwerfen, es wird nicht mehr benötigt. Anschließend die Beeren mixen und mit 200 g Zucker und dem Zitronensaft (2 Stk) aufkochen. Alles mit einem größeren Sieb absieben. Den Saft abwiegen und mit gleichviel Zucker 1:1 aufkochen. Noch heiß in vorgewärmte Flaschen oder Gläser randvoll abfüllen und sofort verschließen.

Mit einem Tuch zudecken und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Anschließend im kühlen Raum aufbewahren. Haltbarkeit ca. 1 Jahr ohne Gewähr. für Figurbewusste!



nicht ganz Getränk

Indische Pfefferminz-Joghurt-Sauce

Erfrischend an heißen Tagen

ZUTATEN

- 1 Bund Pfefferminze
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 300g Vollmilchjoghurt
- etwas Kreuzkümmelpulver, Salz, Pfeffer
- etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Die Minzblättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.

Die Zitrone gründlich waschen und trockenreiben. Die Schale abreiben und die Zitrone auspressen.

Den Joghurt, die Minze, Zitronensaft und -schale verrühren.

Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Aufs Fladenbrot, Brötchen, zu Fleisch- mmh – sehr lecker!



2. Süßes

Ingwer- Apfel- Marmelade

ZUTATEN

- 1 kg Äpfel
- 1 Stück Ingwer (Größe nach Belieben- je nachdem wie scharf man es haben möchte)
- 500g Gelierzucker 1:2

ZUBEREITUNG

1 kg Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden

Ein Stück Ingwer schälen und mit der Reibe reiben

Mit 500 g Gelierzucker 1:2

3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

In heiß ausgespülte Gläser einfüllen und sofort verschließen.

Auf dem Deckel stehen lassen, bis alles erkaltet ist.

Nicht nur für den Winter

Lecker aufs Brötchen!

Ingwer ist eine bewährte Heilpflanze. Die Knolle wurde bereits im alten China verwendet. Konfuzius (551– 479 v. Chr.) soll sie stets bei Reisen gegen Übelkeit eingenommen haben.



Süßes Honigkuchen-Plätzchen

von Urs Moesenfechtel, www.hechtbiene.de

ZUTATEN

- 200g Butter, 250g brauner Zucker
- 250g Honig (flüssig, Frühlings- oder Sommerblüte, keinen Waldhonig oder ähnlich intensiv schmeckenden Honig verwenden)
- 100g Dinkelmehl (Typ 630), 1 EL Kakaopulver, 1 Bäckchen Backpulver
- 1 Prise Salz, 1 EL Gewürzmischung (entweder für Lebkuchen oder Spekulatius oder selbst gemischt: Nelkenpulver, Zimt, Pflaumenmusgewürz)
- 4 Eier

Zum Verzieren: ca. 200g Nüsse (Mandeln, Pistazienkerne, oder gehackte Pistazien, Haselnüsse, Walnüsse) .kandierte Kirschen oder Belegkirschen

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Honig in einen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren

Haselnüsse (gemahlen) in einer Pfanne anrösten, vom Herd nehmen, abkühlen lassen

Mehl, Kakao, Backpulver, Salz und Gewürzmischung mischen und sieben

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen

Eier und die abgekühlte Honigmischung mit Mixer 2 Minuten lang aufschlagen, geröstete Haselnüsse dazu geben, alles zur Nelkenmischung geben und unterrühren; Teig auf Backblech (ca. 30 x 36 cm) glatt verstreichen und nach Belieben verzieren.

Auf mittlerer Schiene ca. 18 bis 20 Minuten backen, dann 1 EL Honig mit min. 1 EL Apfelsaft vermischen und damit den Kuchen bestreichen.



Süßes **Karottenkuchen, Rüblikuchen**

ZUTATEN

- 375 g Möhren
- 250 g Mehl, 2 TL Backpulver
- 250 g Zucker, 1 TL Zimt
- 250 ml neutrales Öl, 4 Eier
- 200 g gemahlene Mandeln
- Fett für die Form

Fürs Frosting:

300 g Frischkäse, 100 g
Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker,
1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete 26er Springform füllen.

Im heißen Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 50 Minuten backen. Man sollte eine Stäbchenprobe machen und die Erfahrungswerte mit dem eigenen Backofen berücksichtigen.

Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatt rühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Das Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen.



Süßes Schokoladenkuchen mit Sauerkirschen

ZUTATEN

- 200 g Butter/ Margarine, 4 Eier
- 150 g Mehl, 1 Pck. Backpulver
- 125 g geriebene Mandeln/ Haselnüsse
- 100 g Schokostreusel
- 1 TL Zimtpulver, 2 EL Rum
- 1 Glas Sauerkirschen, Puderzucker zum Bestäuben
- Fett für Form

Eine sehr leckere Nascherei-
aber recht kalorienreich.

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl und Backpulver sieben und zufügen. Nüsse, Schokolade, Rum und Zimt zufügen und umrühren. Am Ende die abgetropften Sauerkirschen unterheben.

Den Teig in eine gefettete Springform füllen. Bei 180°C (Umluft) backen. Je nach Backofen evtl. nach einer 1/2 oder 3/4 Std. mit Alufolie vor dem Verbrennen schützen.

Backzeit je nach Backofen ca. 1 Std.

Juni ist Kirschenzeit- gern im Garten genießen.



Süßes Süße Kirschen al Balsamico

ZUTATEN

- 250 g Süßkirschen
- 100 ml Rotwein
- 80 g Zucker
- 3 EL Balsamico

ZUBEREITUNG

Kirschen waschen, entsteinen und in einen Topf geben.

Rotwein, Balsamico und den Zucker dazugeben.

Vorsichtig umrühren und kurz aufkochen lassen.

Danach bei kleiner Hitze 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

In ausgespülte Gläser füllen und gleich verschließen.

Zu Fleisch oder einfach so

Tipp: Auch sehr lecker zu frischen Waffeln.



Süßes *Pflaumen in Rotweinsoße*

ZUTATEN

- 1/2 l Rotwein
- 1/4 l 5-prozentiger Essig
- 1 1/2 kg Pflaumen
- 750 g Zucker
- 1 Stück Zimtrinde 5 cm
- Gewürznelken

ZUBEREITUNG

Den Rotwein mit Essig und Zucker aufkochen und abschäumen.

In den Sud die Pflaumen in mehreren Etappengaren und abgetropft in vorgewärmte Gläser geben.

Den Sud zusammen mit den Gewürzen etwas einkochen lassen und erkaltet über die Pflaumen gießen.

Zu Eis oder pur genießen



Süßes

Honig-Tahini (besser als Nutella! 😊)

von: Urs Moesenfechtel, www.hechtbiene.de

ZUTATEN

- 150g Honig (flüssig, Frühlings- oder Sommerblüte)
- 8 TL Tahin (aus rohem Sesam)
- Tahin ist eine Sesampaste, die man in einem türkischen Laden kaufen kann. Selber machen geht auch, ist aber ein wenig zeitaufwendig) anstrengend (Rezept siehe unten)
- Tahinitrennt sich bei der Lagerung in eine feste Paste und Öl, vor der Verwendung gut durchrühren und erst dann entnehmen
- Honig, möglichst flüssigen in eine Schüssel geben und mit der Sesampaste verrühren
- Die Menge der Sesampaste kann je nach Gusto auch erhöht werden
- In ein Glas füllen und verschließen

Einfach mal probieren

ZUBEREITUNG

500 g Sesam, 60 ml Pflanzenöl (etwa Sesamöl)

0,5 TL Salz

Sesamsamen ohne Öl! auf geringer Stufe in einer bereits heißen Pfanne! Rösten bis sie leicht braun werden. Dabei immer wieder „umrühren“, damit die Samen nicht anbrennen. Das kann sehr schnell geschehen.

Sesamsamen mit dem Pflanzenöl und dem Salz in einen Hochleistungsmixer geben

Zutaten so lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Je nach Mixer dauert das 30 Sekunden bis zwei Minuten. Falls die Klinge zwischendurch ins Leere greift, muss man mit einem Spatel nachhelfen und die Masse etwas umrühren, bevor man weiter mixt

Tahini abkühlen lassen, In ein sterilisiertes Schraubglas füllen

Haltbarkeit: mehrere Monate, nicht im Kühlschrank aufbewahren, selbst Gemachtes im Kühlschrank aufbewahren



3. Herzhaftes *Zucchini*suppe

ZUTATEN

- 3 mittelgroße Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 400 ml Milch oder Sahne oder gemischt
- $\frac{1}{4}$ l Wasser
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- Salz+ Pfeffer, etwas Butter
- Eventuell Schinken o. Räucherlachs, kleingeschnitten

Wohin mit den vielen Zucchini
im Garten?

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, die Zucchini waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in der Butter hell anbraten, dann die Zucchini dazu geben und auch etwas anbraten, mit der Milch ablöschen.

Gekörnte Brühe, Salz und Pfeffer dazu geben.

Etwas köcheln lassen, bis die Zucchini weich werden (10-15 Minuten), dann mit einem Pürierstab mixen und je nach Konsistenz noch Wasser oder Milch oder Sahne dazu geben.

Noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt ein Fladenbrot oder ein Brötchen am besten.



Herzhaftes *Ratatouille*

Wer kennt ihn nicht, den tollen französischen Trickfilm mit der Ratte unter der Kochmütze?

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Aubergine, 2 mittelgroße Zucchini
- 2 große rote, 2 gr. gelbe Paprikaschoten
- 1 Dose geschälte Tomaten, 1 gr. Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Je 1 TL frischer gehackter Rosmarin, Thymian, Salbei
- ½ TL Lavendel, 100 ml Olivenöl

Nicht vergessen beim Rezept: Meersalz+ Pfeffer aus der Mühle, ½ Tube Tomatenmark

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und hacken. Die Auberginenstücke einsalzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann gründlich abtupfen. In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und

Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als Letztes die Aubergine zufügen. Alles etwa 5 Minuten kräftig braten. Das Tomatenmark zugeben und unterrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch und Kräuter sowie geschälte Tomaten und Zucker dazugeben. Den Herd auf mittlere Flamme stellen und das Ratatouille etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Ratatouille schmeckt mit einem Stück Baguette oder Reis super



Herzhaftes *Gemüsepudding*

Ein Rezept-Vorschlag für Gemüsepudding von Jacqueline Wolff, Küchenleiterin im Studentenwerk Dresden.

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- Muskat, Salz, Öl, Pfeffer
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 1 große Zwiebel
- 250 g Karotten
- 250 g Zucchini

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, Kartoffeln und Möhren schälen. Alles grob in eine große Schüssel reiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zum übrigen Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier und Mehl unter die Gemüsemasse geben und alles gut miteinander vermengen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsepudding je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Goldbraun ausbacken und ggf. auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Während die übrigen Puffer ausgebacken werden, kann man die bereits fertigen Puffer bei 50°C im Backofen warmhalten.

Hinweis: Beim Gemüse kann gern variiert werden (Sellerie, Lauch etc.).



Herzhaftes *Zitronenmelissenpesto*

ZUTATEN

- 20 g Pinienkerne
- 1 Bund Zitronenmelisse, abgezapfte Blätter
- 20 g geriebener Parmesankäse
- 100 ml Olivenöl
- 3EL Zitronensaft
- Salz
- Eventuell Zucker

ZUBEREITUNG

Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Dann zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Zu Nudeln oder aufs Brot

Nudeln mit Pesto geht immer!

15 min Arbeitszeit, einfach



Herzhaftes Kapuzinerkressenpesto

ZUTATEN

- 150 g frische Kapuzinerkresse (Blätter und Blüten)
- 1 EL Walnüsse
- ½ Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- Etwas Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- Olivenöl

Mit Pasta oder Gnocchi oder
als Brotaufstrich servieren.

Nudeln mit Pesto aus dem
Garten

ZUBEREITUNG

Wasche die Blätter und Blüten der
Kapuzinerkresse gründlich ab ,

Kapuzinerkresse, Knoblauch und Parmesan
grob zerkleinern.

Dann alle Zutaten in den Mixer geben oder mit
dem Zauberstab pürieren.

Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Pesto-
konsistenz erreicht ist.

Das reicht für ein Glas voll Pesto (350 Milliliter)



Herzhaftes *Letscho*

ZUTATEN

- 1kg Tomaten, auch Cocktail- oder Cherrytomaten
- 3 rote, 1 gelbe Paprikaschoten
- 5 EL Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Eventuell Knoblauch

Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Tomaten und Paprika klein schneiden. Zuerst die Zwiebeln glasig anbraten.

Wer mag, kann 1 klein geschnittene Knoblauchzehe mitbraten.

Paprika dazugeben und kräftig anbraten. Tomaten dazu und gut umrühren.

Tomatenmark und ca. 2 EL Gemüsebrühe, instant (Pulver) hineingeben.

Alles aufkochen lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Insgesamt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder umrühren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten Gesamtzeit ca. 30 Minuten



Herzhaftes

Hummus mit Giersch Rezept von Jennifer

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Tahini
- Saft einer halben Zitrone, 2 Knoblauchzehen
- ein Schuss Olivenöl, ein Schuss Wasser
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Chili nach Belieben
- 1 oder 2 Hände frischen Giersch

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abgießen, mit den anderen Zutaten in ein hohes

Gefäß geben und pürieren

zu genießen an heißen Sommertagen als Dipp zu Gartengemüse

(Möhre, Gurke, Kohlrabi) und frisches Brot oder Fladenbrot dazu

Wohin mit dem vielen Giersch?
Man kann es auch essen.



Salbei (Butter, Sirup,

Salbei passt sehr gut zu Gemüsegerichten

ZUTATEN

- Salbeiblätter
- Für Sirup: 50-100 g frische Salbeiblätter, mehr – intensiver Geschmack
- 1 l Wasser
- 1-1,5 kg Zucker
- Saft einer Zitrone

Die würzigen Blätter harmonieren besonders mit Knoblauch und Zwiebeln – außerdem wird getrockneter und gemahlener **Salbei** auch gern mit Estragon und Thymian gemischt.

ZUBEREITUNG

Butter: Salbei sehr fein schneiden mit Wiegemesser, etwas Salz dazu, mit Butter mischen- sehr lecker als Brotbelag

Sirup gegen Erkältungen im Winter: Salbeiblätter von hacken, Wasser und Zucker zusammen im Topf aufkochen und kurz köcheln lassen, Salbeiblätter dazu geben und kurz mitköcheln lassen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank 1-3 Tage ziehen lassen, Mischung durch ein Sieb in einen Topf gießen, Zitronensaft dazugeben und erneut aufkochen, für einige Minuten köcheln lassen und noch heiß in keimfreie Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.

Bei sauberer Arbeitsweise ist der Sirup mehrere Monate haltbar. Gekühlt lagern!

Auch Fischgerichte gewinnen durch **Salbei** – hier seien besonders Aal und Matjes genannt. Als Heilpflanze wird hauptsächlich der Echte Salbei eingesetzt. Anwendungsgebiete sind unter anderem **Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen, Verdauungsprobleme, Zahnfleischentzündungen und übermäßiges Schwitzen**. Salbei kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Ein beliebtes Hausmittel ist zum Beispiel der Salbeitee.



Herzhaftes *Salbeipesto*

ZUTATEN

- 50 g frische Salbeiblätter
- 100 g Walnüsse/ Sonnenblumenkerne geröstet
- 70 g Parmesan
- 3 Knoblauchzehen
- 350 ml Olivenöl extra vergine
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salbeiblätter waschen, trockentupfen + ganz fein hacken.

Knoblauch und geröstete Walnüsse ebenfalls fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto in Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken und kühl aufbewahren.

Ergibt 4 Gläser a 125 ml



Herzhaftes *Salbeinudeln*

ZUTATEN

- 400 g Bandnudeln ode Spaghetti oder Vollkornnudeln
- 100 g Butter, 2 EL brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 16 Blätter frischer Salbei
- 300 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 50 ml Gemüsebrühe , Salz+ Pfeffer

Unbedingt mal probieren!

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter ebenfalls fein hacken.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und den Knoblauch mit Salbei darin andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Salbei zugeben und unter Rühren eine halbe Minute mitdünsten.

Zucke im Bratfett schmelzen. Tomaten hinzufügen, kurz karamellisieren, Rucola dazugeben und mit allem mischen.

Die Pasta zugeben und alles gut vermischen. Sofort servieren.



Herzhaftes *Hähnchen mit Reis*

von: Urs Moesenfechtel, www.hechtbiene.de

ZUTATEN

- Reis, 1 EL Reisessig, 2 EL Sesam
- 400 g Hähnchenbrust, Glatte Petersilie
- 2 EL Speisestärke, 1 EL Sojasoße
- 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 2 EL Sesamöl
- 1 EL Butter, 2 Zehen Knoblauch
- 110 g Honig (flüssig, Sommer- oder Frühlingsblüte)
- 80 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe

ZUBEREITUNG

Reis kochen (nach Belieben)

Hähnchen in gleich große Stücke schneiden. Mit Speisestärke, Salz und Pfeffer mischen, sodass das Hähnchen rundherum bestäubt ist

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hühnchen rundherum goldbraun anbraten

Butter und Knoblauch zu dem Fleisch geben und die Hitze der Herdplatte runterstellen. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt!

Honig, Brühe, Reisessig und Sojasoße zum Fleisch geben. Die Hitze wieder erhöhen, damit alles für 4-5 Minuten einreduzieren und glasieren kann. Dabei immer wieder umrühren. Kurz vor Ende den Sesam dazu geben und gut unterrühren

Mit der Petersilie bestreuen und direkt servieren