



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Aprikosenmarmelade mit Zitronenmelisse*



<i>1 ½</i>	<i>kg</i>	<i>Aprikosen</i>
		<i>Saft einer Zitrone</i>
<i>40</i>	<i>g</i>	<i>Zitronenmelisse</i>
<i>1</i>	<i>kg</i>	<i>Gelierzucker</i>

*Aprikosen waschen, gut abtrocknen, dann entsteinen und klein schneiden.  
Gut mit dem Gelierzucker vermischen und einen Tag stehen lassen.  
Zwischendurch umrühren!*

*Mit dem Pürierstab die Aprikosen noch ein wenig zerkleinern.  
Dann die Masse mit dem Saft einer Zitrone erhitzen und 4 Minuten köcheln  
lassen. Danach die klein geschnittene Zitronenmelisse unterheben und noch  
einmal kurz aufkochen lassen.*

*Anschließend heiß in Gläser abfüllen.*

*Tipp: ein Gläschen Aprikosenlikör oder Aprikosenschnaps verfeinert diese  
Marmelade.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Bärlauchpesto Für 4 Personen*



<i>200 g</i>	<i>Bärlauchblätter</i>
<i>2 - 3 Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
<i>200 ml</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>2 EL</i>	<i>Pinienkerne</i>
<i>100 g</i>	<i>Quark oder Naturjoghurt</i>
<i>80 g</i>	<i>Parmesankäse</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>

*Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen klein schneiden und zu dem Bärlauch geben. Dann Beides zusammen mit dem Öl, dem Quark und den Pinienkernen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Zum Schluss den sehr fein geriebenen Parmesankäse leicht unterrühren.*

*Durch den Quark ist das Pesto nicht so ölig und leicht verdaulich.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Bärlauchquark*



<i>250 g</i>	<i>Quark</i>
<i>1 kleine</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>100 g</i>	<i>Bärlauchblätter</i>
<i>1 TL</i>	<i>Senf</i>
<i>1 Spritzer</i>	<i>Zitronensaft</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>

*Die Zwiebel und die Bärlauchblätter ganz fein hacken.*

*Danach die Bärlauchblätter und die Zwiebel mit dem Quark, dem Senf und dem Spritzer Zitronensaft gut vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Schmeckt zu Folienkartoffeln und zu frischem Brot ganz hervorragend.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Bärlauchsuppe* *Für 4 Personen*



<i>400</i>	<i>g</i>	<i>Kartoffeln</i>
<i>1</i>	<i>große</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>800 - 1000</i>	<i>ml</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>200</i>	<i>g</i>	<i>Bärlauch</i>
<i>200</i>	<i>g</i>	<i>saure Sahne</i>
<i>2</i>	<i>Scheiben</i>	<i>Weißbrot</i>
<i>1</i>	<i>EL</i>	<i>Öl</i>
		<i>Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Salz</i>

*Kartoffeln und Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit dem Öl kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 10 - 15 Minuten köcheln lassen.*

*Den Bärlauch waschen, fein hacken und zu der Brühe geben. Die saure Sahne ebenfalls zu der Brühe geben und alles sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.*

*Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne rösten.*

*Die Suppe mit dem gerösteten Brot und einigen klein geschnitten Bärlauchblättern servieren.*



## Sigrids Kräuterzauber

### **Marinierter Brikäse auf Beinwell mit Dost und Pfefferminze**

Quelle: Dr. Brigitte Klemme



300 g	Brikäse
100 ml	Olivenöl
100 ml	Wasser
3 Stück	Knoblauchzehen
	Schale einer ½ Zitrone
	Saft einer ½ - 1 Zitrone (nach Geschmack)
	Salz
	Zucker
	frisch gemahlener Pfeffer
Je 4 Stängel	Dost (oder Petersilie) und Pfefferminze
18 Blätter	Beinwell

**Brikäse in Gabelbissen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Zitronenschale mit einem Messer abschälen. Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel abwechselnd schichten. Eine Lage Kräuter mit Knoblauch und Zitronenschale, eine Lage Käse - mit einer Lage Kräuter enden. Die Marinade darüber gießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Dicke Blattrippen der Beinwellblätter mit der Schere oder dem Messer ausschneiden und die Blätter anschließend waschen. Nur junge Beinwellblätter nehmen.**



**Eine flache Schüssel mit den gut abgetrockneten Beinwellblättern auslegen, die Hälfte des Käses aus der marinierten Masse über die Beinwellblätter geben und dann nochmals eine Lage Beinwellblätter einschichten. Den Rest Käse mit der Marinade (und deren Zutaten) darüber gießen und zugedeckt nochmals 3 Stunden kühl stehen lassen. Vor dem Servieren mit Beinwellblüten oder anderen Blüten dekorieren.**



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Brennnesselsuppe mit Speck* *Für 4 Personen*



<i>400 g</i>	<i>magerer Speck</i>
<i>1 L</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>250 g</i>	<i>frische Brennnesselblätter</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>1 EL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>1 kg</i>	<i>mehlig kochende Kartoffeln</i>
<i>¼ L</i>	<i>geschlagene Sahne</i>
	<i>Salz, Pfeffer, Muskat</i>

*Den Zwiebel, Knoblauch und den Speck würfeln und in dem Olivenöl anbraten/andünsten.*

*Die Brennnesselblätter kurz blanchieren, fein hacken und dazugeben. Die Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden und zu den Brennnesseln geben. Das ganze mit Salz, Pfeffer und einer Brise Muskat abschmecken. Zum Schluss die geschlagene Sahne leicht unterrühren.*

*Tipp: mit ein bisschen Liebstöckelkraut dem Ganzen ein wenig „Pfiff“ geben.*



## Sigrids Kräuterzauber

### **Bunter Bohnensalat** **Für 4 Personen**



- |            |              |   |
|------------|--------------|---|
| <b>1</b>   | <b>kg</b>    | <b>frische Bohnen</b><br><b>ca. 1/3 grüne Bohnen</b><br><b>ca. 1/3 weiße Bohnen</b><br><b>ca. 1/3 dicke Bohnen</b><br><b>(ersatzweise ca. 600 g TK-Bohnenkerne)</b> |
| <b>2</b>   | <b>Stück</b> | <b>Fleischtomaten</b>   |
| <b>1</b>   | <b>Bund</b>  | <b>Petersilie</b>   |
| <b>1</b>   | <b>Bund</b>  | <b>frische Frühlingszwiebeln (oder andere)</b>  |
| <b>200</b> | <b>g</b>     | <b>Mettwurst</b>  |

**Die frischen Bohnen, oder tiefgekühlte Bohnen, in kochendem Salzwasser ca. 6 - 8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Geht aber auch mit Bohnen aus dem Glas. Je ein Glas weiße Bohnen, grüne und dicke Bohnen nehmen. Die Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen.**

**Die Tomaten ca. 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen. Danach Abschrecken, häuten, entkernen und klein würfeln.**

**Die frischen Zwiebeln klein schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und leicht vermengen.**

**Ein Dressing aus Essig und Öl, Salz und Pfeffer herstellen und über die Bohnen schütten.**

**Zum Schluss die Mettwurst, die Tomaten und die Petersilie unterheben.**

**Tipp: Zusätzlich noch etwas Bohnenkraut, dann sind die Bohnen leichter verdaulich und wesentlich bekömmlicher. Auch Knoblauch bietet sich an - aber das ist eine Geschmacksfrage.**



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Fischauflauf mit Wildgemüse Für 4 Personen*



<i>1000 g</i>	<i>Wildgemüse/Wildkräuter Brennnesseln, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn (Der Hauptanteil sollte aus Brennnesseln bestehen).</i>
<i>2 große</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>20 g</i>	<i>Butter</i>
<i>1000 g</i>	<i>Fischfilet (Scholle, Rotbarsch, Schellfisch)</i>
<i>3 Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
	<i>Muskatnuss, Salz, Pfeffer</i>
<i>2 EL</i>	<i>Zitronensaft</i>
<i>2 Pakete</i>	<i>helle Soße</i>
<i>2</i>	<i>Eigelb</i>
<i>200 g</i>	<i>Käse (nach Geschmack)</i>

*Die Wildkräuter putzen, ordentlich waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Die Butter schmelzen lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch leicht andünsten. Die Wildkräuter dazugeben und zusammen andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.*

*Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch dann zusammen mit den Wildkräutern in eine Auflaufform geben. Abwechselnd eine Lage Wildkräuter, eine Lage Fisch, eine Lage Wildkräuter.*

*Die helle Soße nach Packungsvorschrift auflösen, mit den beiden Eigelben aufschlagen und über den Auflauf gießen.  
Mit dem Käse abdecken und im vor geheizten Backofen bei 225 °C ca. 20 Minuten garen lassen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Gänseblümchensuppe*

*Für 4 Personen*



<i>500 g</i>	<i>Gänseblümchenblüten und Blätter</i>
<i>1 EL</i>	<i>Mehl</i>
<i>70 g</i>	<i>Butter</i>
<i>1 L</i>	<i>Fleischbrühe</i>
<i>1 Bund</i>	<i>Petersilie</i>
<i>½ Bund</i>	<i>Dill</i>
<i>¼ L</i>	<i>Crème fraîche</i>
<i>4 Stück</i>	<i>hart gekochte Eier</i>
<i>50 g</i>	<i>gewürfelter Schinken</i>
	<i>Salz, Pfeffer aus der Mühle</i>

*Die Gänseblümchen waschen und von den Stielen zupfen, trocken tupfen und grob hacken. Die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe übergießen. Die Gänseblümchen zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Petersilie und Dill fein hacken. Crème fraîche in die Suppe einrühren und Petersilie und Dill zugeben. Die Eier pellen und halbieren. Die Suppe nochmals abschmecken und mit den Eiern und Schinken anrichten.*

*Tipp: Das Ganze mit Zuckererbsen verfeinern.*

*Cremiger wird die Suppe durch pürieren.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Gurkensalat mit Giersch und Gundermann Für 4 Personen*



<i>1</i>	<i>Hand voll</i>	<i>junge Gierschblätter</i>
<i>5</i>	<i>g</i>	<i>Gundermannblätter</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Salatgurke</i>
<i>2</i>	<i>Stück</i>	<i>Äpfel</i>
<i>2</i>	<i>Stück</i>	<i>kleine Zwiebeln</i>
<i>3</i>	<i>EL</i>	<i>Sahne</i>
<i>3</i>	<i>EL</i>	<i>Apfelsaft</i>
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Zitronensaft zum Würzen</i>

*Gurke, Äpfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.*

*Gewaschenen Giersch etwas zupfen und die Stängel entfernen.*

*Gundermann waschen und sehr fein hacken. Sahne, Apfel- und Zitronensaft verquirlen.*

*Den Gundermann zugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.*

*Giersch mit allen anderen Zutaten vermischen und die Sauce darüber gießen.*

*Je nach Geschmack mit Essig und/oder Olivenöl würzen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

*Hähnchenbrust - gefüllt mit  
Brennnesseln  
Für 4 Personen*



<i>2 Stück</i>	<i>Hähnchenbrüste</i>
<i>100 g</i>	<i>durchwachsener Speck am Stück</i>
<i>1</i>	<i>Eigelb</i>
<i>2 Stück</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>1 dicke Handvoll</i>	<i>Brennnesseln</i>
<i>1 Zweig</i>	<i>Rosmarin</i>
<i>¼ L</i>	<i>Weißwein</i>
<i>1/8 L</i>	<i>Wasser</i>
<i>1 EL</i>	<i>Crème fraîche</i>
<i>3 EL</i>	<i>Sojasoße</i>
	<i>Pfeffer aus der Mühle</i>
	<i>Zitronensaft</i>
	<i>Salz nach Geschmack</i>
	<i>Öl zum Anbraten</i>

*Den Speck in kleine Stückchen schneiden.*

*Die Brennnesseln von den Stielchen zupfen, waschen und klein schneiden.*

*Die klein gehackten Zwiebeln mit den gehackten Brennnesseln, dem Rosmarin und dem Speck in der Pfanne anbraten und mit der Sojasoße ablöschen. Danach das Eigelb leicht unterrühren.*

*In die gewaschenen Hähnchenbrüste eine Tasche schneiden.*

*Die Hähnchenbrüste von innen und außen salzen und pfeffern.*

*Danach die Kräutermasse mit dem Speck in die Taschen der Hähnchenbrüste füllen und mit Zahnstochern gut verschließen.*

*Von allen Seiten gut anbraten - Dauer ca. 20 Minuten.*

*Aus dem Wein, dem Wasser und der Crème fraîche eine Soße herstellen und diese mit Pfeffer, einigen Tropfen Zitronensaft und wenig Salz würzen und eindicken lassen.*

*Tipp: Die Brennnesseln, damit sie nicht brennen, einmal mit dem Nudelholz oder eine Flasche „ausrollen“.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Hagebuttenlikör*



<i>500 g</i>	<i>Vollreife Hagebutten</i>
<i>0,7 L</i>	<i>klarer Schnaps (mindestens 38%)</i>
<i>200 g</i>	<i>Honig</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Vanilleschote</i>
<i>2</i>	<i>Scheiben von einer Orange (ungespritzt)</i>

*Die Hagebutten von den Stielen und den braunen Blütenresten befreien.*

*Über Nacht in das Gefrierfach legen. Nach dem Auftauen die Hagebutten leicht zerdrücken, in ein Glasgefäß füllen und mit dem klaren Schnaps übergießen. Das Mark einer Vanilleschote und die Scheiben der Orange ebenfalls hinzufügen.*

*10 - 14 Tage stehen lassen.*

*Anschließend mehrmals durch einen Papierfilter ablaufen lassen.*

*Den Honig (dünnflüssig) zu dem Hagebuttenschnaps geben.*

*Je älter der Likör wird, desto aromatischer schmeckt er.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Holunderblütensirup*



- |          |              |   |
|----------|--------------|---|
| <i>2</i> | <i>L</i>     | <i>Wasser</i>   |
| <i>4</i> | <i>kg</i>    | <i>Zucker</i>   |
|          |              | <i>zusammen aufkochen lassen.</i>                     |
|          |              | <i>In die erkaltete Masse 40 Holunderblütendolden</i> |
|          |              | <i>geben.</i>   |
| <i>4</i> | <i>Stück</i> | <i>ungespritzte Orangen</i>                           |
| <i>3</i> | <i>Stück</i> | <i>Zitronen</i>                                       |

*Beides mit Schale in Scheiben schneiden und in die aufgekochte Flüssigkeit geben.*

*50 g Zitronensäure (aus der Apotheke) ebenfalls dazugeben.*

*Alles in einem großen Topf gut verrühren und 5 Tage stehen lassen.*  
*Jeden Tag umrühren.*

*Nach 5 Tagen abseihen und in gut verschließbare Flaschen füllen.*

*Dieser lecker schmeckende Sirup ist - mit Wasser verdünnt - ein erfrischendes Getränk im Sommer. Aber auch mit Sekt oder Champagner ist Holunderblütensirup köstlich.*

*Die Holunderblüten sollen voll aufgeblüht sein. Die Blüten nach Möglichkeit nicht waschen, da sonst der für den aromatischen Geschmack verantwortliche Blütenstaub verloren geht.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Schwarzer - Holunder - Likör*



*200 g sehr reife Früchte  
120 g weißer Kandis  
1 Flasche Korn (38%)*

*Holunderbeeren fein säuberlich von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Kandis und Korn in eine Flasche füllen.*

*Unbedingt darauf achten, dass nur einwandfreie Früchte verwendet werden.*

*Die Flasche gut verschließen und ca. 3 Monate stehen lassen.  
Danach abfiltrern und ein leckerer Holunderlikör ist fertig.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Kartoffelsuppe: für 4 Personen*

<i>700 G</i>	<i>Kartoffeln</i>
<i>300 G</i>	<i>Sellerie</i>
<i>2 große</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Ingwer ca. 5-6 cm</i>
<i>1 L</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>1 TL</i>	<i>Chilipulver</i>
<i>1 TL</i>	<i>Kreuzkümmel</i>
<i>½ TL</i>	<i>Kurkuma</i>

*Salz, Pfeffer und Sahne zum Abschmecken.*



*Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit Fett andünsten.*

*Die Kartoffeln, den Sellerie und den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden.*

*Alles zusammen kurz anschmoren und mit der Gemüsebrühe ablöschen  
Und ca. 20 Minuten köcheln lassen.*

*Alles mit dem Pürierstab pürieren.*

*Mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer und der Sahne abschmecken.*

### *Tipp:*

*2 EL in Speck und Zwiebeln gebratene Pilze - z.B. Pfifferlinge -  
verfeinern diese einfache Kartoffelsuppe.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Kräuterbrotaufstrich*



<i>2</i>	<i>Hand voll</i>	<i>Gänseblümchen, Blüte und Blätter</i>
<i>1</i>	<i>Hand voll</i>	<i>Sauerampferblätter</i>
<i>1</i>	<i>Hand voll</i>	<i>Scharbockskrautblätter</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>2 - 3</i>	<i>EL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>200</i>	<i>g</i>	<i>Frischkäse</i>
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Zitronensaft</i>
		<i>Salz und Pfeffer nach Geschmack</i>

*Die Kräuter waschen und abtropfen lassen, dann klein hacken.*

*Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.*

*Dieses alles zusammen in dem Olivenöl 2 – 3 Minuten andünsten.  
Anschließend unter den Frischkäse mischen und mit dem Zitronensaft, Salz  
und Pfeffer abschmecken.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Kürbissuppe mit Speck* *Für 4 Personen*



<i>400 g</i>	<i>magerer Speck (Schinken oder Schinkenspeck)</i>
<i>1 L</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>1 kg</i>	<i>Kürbis</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Chilischote</i>
<i>1 - 2 Stück</i>	<i>gekochte Kartoffeln</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>2 - 3 EL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>¼ L</i>	<i>geschlagene Sahne</i>
<i>1 Schuss</i>	<i>Weißwein</i>
	<i>Salz Pfeffer Muskat</i>

*Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.*

*Die Zwiebel, die Knoblauchzehe, die Chilischote zusammen mit dem Kürbisfleisch in dem Olivenöl anbraten. Die Gemüsebrühe dazu gießen. Je nach Konsistenz der Suppe mehr oder weniger Brühe nehmen.*

*Um eine sämige Konsistenz zu erhalten 1 - 2 gekochte Kartoffeln hinzugeben. Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Schuss Weißwein abschmecken (wenig Salz nehmen, da der Speck meistens schon salzig ist).*

*Zum Schluss die geschlagene Sahne und den in kleine Streifen gebratenen Speck unterrühren.*

*Tipp: Mit halben, hart gekochten Eiern servieren.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Kürbissuppe mit Honig: für 4 Personen*

<i>1 kg</i>	<i>Kürbis - Hokkaido</i>
<i>2</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>2 große</i>	<i>Kartoffeln</i>
<i>1</i>	<i>Möhre</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Ingwer ca. 5-6 cm</i>
<i>800 ml</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>1 TL</i>	<i>Curry</i>
<i>1 TL</i>	<i>Chilipulver</i>
<i>1 TL</i>	<i>Kreuzkümmel</i>
<i>½ TL</i>	<i>Kurkuma</i>
<i>1 EL</i>	<i>Honig</i>

*Salz, Pfeffer und Sahne zum Abschmecken.*



*Den Kürbis sorgfältig waschen, die Kerne entfernen und in große Stücke schneiden. Ein Hokkaido muss nicht geschält werden.*

*Zwiebeln und Kartoffeln schälen und klein schneiden.*

*Den Ingwer in Scheiben schneiden.*

*Die Zwiebeln mit dem Ingwer in etwas Fett anbraten.*

*Die Kartoffeln und den Kürbis dazugeben und mit der Brühe aufgießen.*

*Ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen.*

*Alles mit dem Pürierstab pürieren.*

*Mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer, der Sahne und dem Honig abschmecken.*

*Tipp: Mit einem Schuss Orangensaft verfeinern.*

*Dazu passt ganz hervorragend frisches Brot mit Orangenbutter.*

*Die Schale einer ungespritzten Orange mit einer Küchenreibe fein reiben und mit der weichen Butter vermischen. Mit einer Prise Salz und 1 TL Curry würzen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Löwenzahn-„Sirup“*



<i>1</i>	<i>L</i>	<i>Blüten (Messbecher)</i>
<i>1</i>	<i>L</i>	<i>Wasser</i>
<i>800</i>	<i>g</i>	<i>Zucker</i>
<i>200</i>	<i>g</i>	<i>Puderzucker</i>
		<i>Saft von einer Zitrone</i>

*Von den gelben Blütenköpfen werden die grünen, bitter schmeckenden Hüllkelche entfernt und die ausgezupften Blütenblätter mit Wasser bedeckt und anschließend aufgekocht.*

*Abkühlen lassen und abfiltern. Den abgfilterten Saft mit 1 L Wasser auffüllen, den Zitronensaft und den Zucker zugeben.*

*Unter ständigem Rühren die Mischung aufkochen, bis etwa die Hälfte des Wassers verdunstet ist. Den „Sirup“ abkühlen lassen und den Vorgang so lange wiederholen*

*bis der Sirup zähflüssig geworden ist. Das kann 2 Stunden (oder länger) dauern.*

*Dann in kleine Gläschen abfüllen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Maronenkugeln*



<i>1</i>	<i>kg</i>	<i>Maronen</i>
<i>150</i>	<i>g</i>	<i>Honig</i>
<i>17</i>	<i>g</i>	<i>Puderzucker</i>
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Zimtpulver</i>

*Die Maronen kreuzweise einschneiden. In kochendes Wasser geben und mindestens 20 - 25 Minuten kochen, bis die Schale aufplatzt. Abkühlen lassen und die Schale mit einem scharfen Messer abziehen.*

*Die Maronen im Mixer grob zerkleinern oder durch eine Kartoffelpresse drücken.*

*Dann mit dem Honig zu einer glatten Masse verarbeiten und kleine Kugeln daraus formen. Den Puderzucker und den Zimt vermischen und auf einen flachen Teller verteilen. Die Maronenkugeln in dieser Mischung wälzen.*

*Ein kleines Mitbringsel während der Adventszeit.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Grüner Walnusslikör*



<i>30 – 40</i>	<i>Stück</i>	<i>Walnüsse</i>
<i>1</i>	<i>L</i>	<i>Weingeist (75%igen)</i>
<i>500</i>	<i>g</i>	<i>Zucker</i>
<i>½</i>	<i>L</i>	<i>Wasser</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Vanillestange</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Kalmuswurzel</i>
<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>große ungespritzt Orange</i>

*30 - 40 Walnüsse knacken, vierteln und mit 1 L Weingeist (75%igen) übergießen.*

*Zwei Stunden ziehen lassen.*

*500 g Zucker und ½ L Wasser zusammen erhitzen und dann auf die Nüsse und den Weingeist gießen.*

*Zusätzlich dazu geben:*

*1 Vanillestange*

*1 Kalmuswurzel*

*1 große ungespritzt Orange (in Stücke schneiden)*

*Alles zusammen vermischen und mindestens 5 Wochen stehen/ziehen lassen.*

*Danach abfiltrern, umfüllen und gut verschließen.*

*3 - 4 Monate ziehen lassen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Paprika: eingelegt in Essig und Öl*



<i>1</i>	<i>kg</i>	<i>Paprika</i>
<i>0,5</i>	<i>L</i>	<i>Weißweinessig</i> <i>(es geht auch Obstessig)</i>
<i>¼</i>	<i>L</i>	<i>Wasser</i>
<i>50</i>	<i>g</i>	<i>Salz</i>
<i>50</i>	<i>g</i>	<i>Zucker</i>
<i>3</i>	<i>Stück</i>	<i>Lorbeerblätter</i>
<i>3 – 4</i>	<i>Scheiben</i>	<i>dünne Scheiben Meerrettich</i>
		<i>Olivenöl</i>

*Die Paprika in Stücke schneiden.*

*Aus den anderen Zutaten (ohne den Meerrettich) einen Sud kochen und die Paprika darin kurz aufkochen lassen.*

*Anschließend die Paprika in die Gläser füllen.*

*Den Sud noch einmal aufkochen lassen und in die Gläser füllen.  
Zum Abschluss die Meerrettichstreifen auf die Paprika legen.*

*Ganz zum Schluss etwas Olivenöl einfüllen.  
Gläser gut verschließen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Salbei-Kaninchen* *Für 6 Personen*



<i>1</i>	<i>Stück</i>	<i>Kaninchen</i>
<i>5 - 6</i>	<i>Stängel</i>	<i>Salbei</i>
<i>4</i>	<i>Stück</i>	<i>Schalotten</i>
<i>3</i>	<i>Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
<i>2</i>	<i>Stück</i>	<i>Möhren</i>
<i>2 - 3</i>	<i>El</i>	<i>dunkle Marmelade (z.B. Brombeere, Johannisbeere)</i>
<i>2 - 3</i>	<i>Tassen</i>	<i>Rotwein</i>

*Das Kaninchen waschen, trocken tupfen und von allen Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen. Im Bräter gut anbraten. Zum Schluss die Schalotten, Knoblauchzehen und Möhren (klein geschnitten) mit anbraten.*

*Nach dem Anbraten das Fleisch mit ganzen Salbeizweigen „zudecken“. Es darf ruhig viel frischer Salbei sein (Geht aber auch mit getrocknetem Salbei).*

*Dann eine Tasse Rotwein und eine Tasse Wasser an gießen. Anschließend schmoren (ca. 1 ½ Stunden). Immer wieder Rotwein und Wasser nachgießen, so dass eine dunkle Soße entsteht. Die Marmelade in die Soße geben. Die Soße auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 - 4 El geschlagene Sahne oder kalte Butter unterrühren.*



## Sigrids Kräuterzauber

---

### *Sauerampfer Soufflé: Für 4 Personen*

<i>150 g</i>	<i>Weißbrot (getrocknet)</i>
<i>1/8 L</i>	<i>Milch</i>
<i>50 g</i>	<i>Butter</i>
<i>4</i>	<i>Eier</i>
<i>1</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>500 g</i>	<i>Sauerampfer</i>
<i>1/2 TL</i>	<i>Honig</i>
<i>Salz, Pfeffer aus der Mühle</i>	<i>Semmelbrösel zum Ausstreuen</i>



*Das Weißbrot in Brösel reiben, 2 EL davon abnehmen und zur Seite stellen.  
Die Milch erhitzen und über die restlichen Brösel gießen. Beides zusammen so  
lange vermischen, bis eine dicke Masse entsteht.*

*Den frischen Sauerampfer gut waschen und grob schneiden.*

*In einem Topf die Butter zerlassen und die sehr klein gehackte Zwiebel darin  
andünsten. Danach den Sauerampfer hinzugeben und mit dünsten. Mit einem  
Pürierstab pürieren. Die Weißbrotmasse mit dem Zwiebel-Sauerampferpüree  
mischen.*

*Die Eier trennen. Das Eigelb verquirlen und unter die Sauerampfer-  
Weißbrotmasse geben und jetzt die 2 EL zurückbehaltenen Brösel ebenfalls  
untermischen.*

*Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Das Eiweiß mit einer Prise  
Salz sehr fest schlagen und unter die Masse heben.*

*Eine Auflaufform 1 L Inhalt oder mehrere kleine Förmchen einfetten und mit  
Semmelbrösel ausstreuen und die Soufflé Masse einfüllen.*

*Dann in ein Wasserbad stellen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160  
Grad) ca. 50 Minuten backen und sofort servieren.*

#### *Tipp:*

*Das Eiweiß muss sehr fest sein.*

*Die Soufflé Form nie ganz füllen - ein Soufflé geht stark auf.*

*Das Soufflé nie aus der Form nehmen - in der Form servieren, in der es auch  
gebacken wurde.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Sauerampfersuppe Für 4 Personen*



<i>4</i>	<i>Hand voll</i>	<i>Sauerampferblätter</i>
<i>30</i>	<i>g</i>	<i>Butter</i>
<i>1</i>	<i>L</i>	<i>Wasser</i>
<i>2</i>	<i>Stück</i>	<i>Gemüsebrühwürfel</i>
		<i>Salz und Pfeffer</i>
<i>2</i>	<i>EL</i>	<i>süße Sahne</i>
<i>1</i>		<i>Eigelb</i>
<i>5</i>	<i>Scheiben</i>	<i>Weizenvollkornbrot</i>
<i>30</i>	<i>g</i>	<i>Gouda (frischer/alter - je nach Geschmack)</i>

*Die Sauerampferblätter waschen, von den Stielen befreien und klein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Sauerampferblätter dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser aufgießen, die Gemüsebrühwürfel hinein geben und ca. 15 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen, unter die Suppe rühren und kurz erhitzen. Die Brotscheiben in einer Pfanne knusprig rösten.*

*Die Suppe in die Suppenschüssel verteilen, die Brotscheiben darauf legen und mit dem geraspelten Käse bestreuen. Im Backofen überbacken.*



## Sigrids Kräuterzauber

### Schinkenkäse-Brot mit Kräutern



<i>1/2</i>	<i>Packung</i>	<i>TK-Blätterteig - 150 g</i>
<i>500</i>	<i>g</i>	<i>Mehl</i>
<i>40</i>	<i>g</i>	<i>Hefe</i>
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Zucker</i>
<i>1/3</i>	<i>L</i>	<i>lauwarmes Wasser</i>
<i>2</i>	<i>Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
<i>2</i>	<i>Bund</i>	<i>Petersilie</i>
<i>150</i>	<i>g</i>	<i>mageren, gekochten Schinken</i>
<i>40</i>	<i>g</i>	<i>geriebener Emmentaler</i>
<i>1/2</i>	<i>TL</i>	<i>getrockneter Majoran</i>
		<i>Mehl zum Kneten und Butter zum Einfetten</i>
<i>1</i>		<i>Eigelb</i>
<i>1</i>	<i>EL</i>	<i>Milch oder Sahne</i>
		<i>etwas geschroteten schwarzen Pfeffer zum Bestreuen</i>

*Den tiefgekühlten Blätterteig nach Packungsaufschrift auftauen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die zerbröckelte Hefe darin mit dem Zucker, etwas Wasser und wenig Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Mit einem Tuch bedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.*

*In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen, die Petersilie abspülen und sehr gut trocken tupfen. Beides äußerst fein hacken. Den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Hefeteig zusammendrücken und kräftig durchkneten. Knoblauch, Petersilie, Schinken, Käse und Majoran zusammen mit dem in kleine Stückchen geschnittenen Blätterteig zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.*

*Zum Laib formen, auf ein gefettetes Backblech legen und mit dem mit Milch oder Sahne verquirlten Eigelb bestreichen. Mit Pfeffer bestreuen und nochmals gut aufgehen lassen.*

*Auf der Mittelschiene des auf 220 Grad (Gas Stufe 4) vorgeheizten Ofens etwa 50 Minuten backen, dann abkühlen lassen und frisch servieren.*

*Quelle: „Pikantes zu Bier und Wein“*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Waldmeisterbowle*



<i>8</i>	<i>Stängel</i>	<i>Waldmeister</i>
<i>1</i>	<i>L</i>	<i>Weißwein</i>
<i>¾</i>	<i>L</i>	<i>Sekt oder Mineralwasser</i>

*Den frischen Waldmeister leicht mit den Händen zerdrücken und für ca. 1 ½ Stunden in dem gekühlten Weißwein ziehen lassen.*

*Zwischendurch abschmecken, denn der Geschmack sollte nicht zu aufdringlich sein.*

*Vor dem Servieren den Waldmeister aus der Bowle nehmen und mit dem gekühlten Sekt (oder Mineralwasser) aufgießen.*

*Waldmeister enthält den Stoff Cumarin, der in höheren Dosen zu Kopfschmerzen führen kann.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

### *Wiesenbärenklau-Brokkoli Für 4 Personen*



*4 Handvoll Wiesenbärenklau Knospen  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln  
½ Becher Sahne  
3-4 Scheiben Käse  
Salz  
Pfeffer*

*Die gut gewaschenen Wiesenbärenklau Knospen zusammen mit den klein geschnittenen Zwiebeln und der Knoblauchzehe gut in dem Olivenöl anbraten.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne kurz weiter dünsten.*

*Mit dem Käse (kann je nach Geschmack würzig oder mild sein) kurz überbacken.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Wildkräuterquark:*



<i>1</i>	<i>Hand voll</i>	<i>Gundermannblätter</i>
	<i>Einige</i>	<i>Sauerampferblätter</i>
	<i>Einige</i>	<i>Gänseblümchenblätter</i>
<i>250 - 270</i>	<i>g</i>	<i>Quark</i>
<i>2 - 3</i>	<i>EL</i>	<i>süße Sahne</i>
<i>1</i>	<i>EL</i>	<i>Olivenöl</i>
		<i>Salz, Pfeffer, Curry - nach Geschmack</i>

*Die Kräuter waschen und fein hacken.*

*Den Quark mit der Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.*

*Die Kräuter dazu geben und alles gut mischen.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Wildkräutersuppe Für 4 Personen*



<i>200 g</i>	<i>junge Brennnesselblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Gierschblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Sauerampferblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Löwenzahnblätter</i>
<i>2 Stück</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>400 g</i>	<i>mageren Speck</i>
<i>1 L</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>¼ L</i>	<i>Sahne - auch saure Sahne</i>
	<i>Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl</i>

*Die Wildkräuter gut waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.*

*Die Zwiebeln und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden den Speck in kleine Würfel schneiden.*

*Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Speck darin anbraten.*

*Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe kräftig aufkochen lassen.*

*Die vorbereiteten Kräuter hinzufügen. Anschließend mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.*

*Zum Schluss die geschlagene Sahne (oder saure Sahne) leicht unterrühren.*

*Mit kleinen Wildkräuterblüten oder Blättern verzieren:*

*Taubnessel, Gundermann, Scharbockskraut, Wiesenschaumkraut.*

*Sollte die Suppe zu dünn sein, einfach eine gekochte Kartoffeln mit pürieren.*

*Wer keinen Speck mag, kann diesen natürlich weg lassen.*

*Tipp: Hierzu passen ganz hervorragend gekochte Eier.*



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Zwiebelsuppe Für 4 Personen*



<i>½ kg</i>	<i>Suppenfleisch (evtl. Beinscheibe)</i>
<i>1 – 2 Stück</i>	<i>Markknochen</i>
<i>4 Stück</i>	<i>Gemüsezwiebeln</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Möhre</i>
<i>1 kleine</i>	<i>Stange Porree</i>
<i>2 Stängel</i>	<i>Petersilie</i>
<i>1 Stängel</i>	<i>Liebstöckel</i>
<i>4 Scheiben</i>	<i>Weißbrot</i>
<i>6 – 8 EL</i>	<i>Parmesankäse</i>
<i>1 Schuss</i>	<i>Weißwein</i>
<i>1 kleiner Schuss</i>	<i>Cognac</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>
	<i>Brühwürfel</i>

*Das Suppenfleisch im Wasser (Fleisch sollte vom Wasser zugedeckt sein, ca. 1 L) mit der Möhre, dem Porree, der Petersilie und dem Liebstöckel gar kochen. Das Gemüse vorher putzen und in kleine Scheiben bzw. Stückchen schneiden.*

*Nach dem Kochen das Fleisch klein schneiden und wieder in den Sud geben. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und mit etwas Fett in einer Pfanne leicht andünsten. Danach in den Topf mit der Brühe geben. Mit dem Wein, Salz, Pfeffer und dem Schuss Cognac abschmecken. Auf Wunsch kann ein Brühwürfel dazugegeben werden.*

*Die Suppe in Teller verteilen, eine getoastete Weißbrotscheibe darauf legen und mit dem Parmesankäse bestreuen. Im Backofen/Mikrowelle den Käse zum Schmelzen bringen.*