

Schätze aus den Gemeinde-Hochbeeten

Kräuterzauber

frische Kräuter verfeinern unsere Speisen und verleihen ihnen eine besondere Note!
Neben dem Geschmackserlebnis liefern sie viele andere wertvolle Inhaltsstoffe - nicht umsonst heißt es „Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“.
In den Gemeindebeeten finden Sie eine Vielzahl an heimischen und mediterranen Kräutern, zwei davon stellen wir Ihnen hier vor:

Salbei



Foto: Pixabay

Salbei ist eine der ältesten Küchen- und Heilpflanzen, es gibt an die 1000 verschiedene Salbeiarten. Salbei besitzt entzündungshemmende, antimikrobielle und schweisshemmende Eigenschaften und wird als gängiges Hausmittel z. B. gegen Hals- und Rachenentzündungen empfohlen.

Thymian



Foto: Pixabay

Thymian ist ein vielseitiges Heil- und Gewürzkräuter und findet vor allem in der mediterranen Küche Verwendung. Das Thymiankraut enthält ätherische Öle und hat u. a. entzündungshemmende und bronchienentspannende Eigenschaften. Es wird bei Husten, Halsschmerzen und Magenbeschwerden empfohlen.



Foto: Barth

Salbei-Mäuschen mit Vanilleeis:

für 4 - 6 Personen

- 1 Bund Salbei - 200g Mehl - 150 ml Bier - 2 Eier
- 1EL Pflanzenöl - Salz - Butterschmalz zum Ausbacken

Mehl, Bier, Salz, Eier und Öl mit einer Gabel mischen. Butterschmalz in einem Topf auf 175 Grad erhitzen. Salbeiblätter durch den Teig ziehen und 2-3 Minuten im heißen Fett goldbraun frittieren.

Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanilleeis servieren.

Thymian-Zucchini-Frittata:

für 2 Personen

- 1 Bund Thymian
- 1 kleine Zucchini in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 4 Eier - 2 EL Sahne - Salz, Chayennepfeffer

Thymianblättchen von den Stielen streifen. Zucchini mit Knoblauch und Thymian mischen und goldbraun anbraten.

Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bei schwacher Hitze 8 - 10 Min. stocken lassen, dann umdrehen und fertig backen.



Foto: Barth

Viel Interessantes über Kräuter finden sie auch in den Büchereien!

Die Rezepte stammen aus dem Kräuterkochbuch des Gräfer und Unze Verlages. Dieses kann, nebst vielen anderen wunderbaren Koch- und Gartenbüchern in der Bücherei Salzweg ausgeliehen werden.

