



Gerne laden wir Gäste ein zu einem Brunch. Eine gute Gelegenheit, die Gäste mit Rezepten mit frischen Kräutern aus dem eigenen Garten zu überraschen. Oder verwöhnen Sie sich einfach mal selbst und starten Sie mit frischen Kräutern in den Tag. Sehr trendig ist ein Smoothie, er enthält viele Vitamine und Mineralsalze.

Passend für einen guten Tagesstart ist auch ein Tee aus frischen oder getrockneten Kräutern. So können zum Beispiel Brombeerblätter, Himbeerblätter, Erdbeerblätter zu gleichen Teilen gemischt werden (getrock-

net oder frisch). Um den Kreislauf anzuregen, kann noch etwas Rosmarin beigegeben werden. Die Mischung mit kochend heissem Wasser übergossen und dann zehn Minuten ziehen lassen. Nach Gusto süssen und dann geniessen.

Eine Alternative ist ein eher erfrischender Tee mit getrockneter oder frischer Zitronenverbene, Orangenminze und Malvenblüten. Alle drei zu gleichen Teilen mischen und mit heissem Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen lassen und mit wenig Zitronensaft verfeinern, allenfalls süssen.

Kräuter auf kreative Art

Kräuter-Smoothie mit Beeren

4 Handvoll Wildkräuter
2 Banane(n)
1 Apfel
2 Handvoll rote Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
2 EL eingeweichte Leinsamen,
1 EL Honig
einige Walnüsse oder Mandeln
1 Zitrone, den Saft davon

Die Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Gundelrebe – kurz, alles, was man finden kann) und das Obst klein schneiden. Alles in den Mixer geben. Dann den Honig, die Leinsamen und die Nüsse dazugeben und nochmals mixen. Kühl servieren.

Sommersmoothie

2 Becher Wassermelonen, gefroren oder frisch
2 Becher Zucchini, zerkleinert
2 Becher Heidelbeeren, gefroren oder frisch
1 Stiel Minze, frisch
einige Stiele Taubnesselblätter, frisch
etwas Honig

Durch den Wassergehalt der Melone braucht man keine Flüssigkeit dazugeben. Die Melone mit den Zucchini und den Kräutern zuerst in den Mixer geben. Danach die Heidelbeeren hinzufügen. Dann noch mit etwas Taubnessel und Minze verfeinern. Je nach Süsse der Wassermelone kann man etwas Honig oder Vanillezucker hinzugeben.

Kräuterrührei

4 Eier
50 g Speck, gewürfelt
etwas Milch
etwas Butter
Salz und Pfeffer
Muskat
Currypulver
Schnittlauch

In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und den Speck kurz anbraten. Währenddessen die Eier mit den Gewürzen, dem frischen Schnittlauch und einem guten Schuss Milch verquirlen. Dann in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze zum Stocken bringen. Sobald alles gestockt ist, das fertige Rührei in eine vorgewärmte Schüssel füllen und servieren.

Joghurt-Kräuter-Brötchen

1 Würfel Hefe
1 EL Zucker
500 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Olivenöl
2 EL Weissweinessig
2 EL getrocknete Kräuter (Estragon, Majoran, Bohnenkraut)
1 EL Salz, gestrichen
300 g Roggenmehl,
300 g Weizenmehl

100 ml Wasser leicht erwärmen. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker darin auflösen und zirka 15 Minuten gehen lassen. Joghurt, Öl, Essig, Kräuter und Salz verrühren. Mehl, Joghurt und Hefewasser mit den Knethaken des Handrührgerätes während vier Minuten glatt kneten. Teig zugedeckt an einem

warmen Ort zirka eine Stunde aufgehen lassen. Teig nochmals durchkneten, halbieren und zu zwei Rollen formen. Die Rollen jeweils in sechs Stücke teilen und zu runden Brötchen formen. Brötchen an der Oberfläche mehrmals einschneiden, alles mit Mehl bestäuben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech nochmals 15 Minuten aufgehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 200°C) zehn Minuten backen, Hitze auf 175°C reduzieren und weitere 10 bis 15 Minuten backen.

Ein salziger Aufstrich darf nicht fehlen

250 g Rahmquark
1 EL Mayonnaise
3 EL Milch
Salz und Pfeffer
½ Bund frische Kräuter (Peterli, Schnittlauch, Currykraut)
2 Zehen Knoblauch
Gemüse, zum Beispiel Gurke, Peperoni, Radieschen

Quark, Mayonnaise und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, übriges Gemüse schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles in die Quarkmasse rühren und erneut abschmecken. Anschliessend so viel Wasser in den Mixer geben, bis alles nicht ganz bedeckt ist und noch mal durchmixen. Vor dem Servieren noch etwas kühl stellen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Kräuter-Omelett

6 Eier
60 g Vollrahm
6 EL frische Kräuter (Peterli, Schnittlauch, Oregano)
etwas Salz und Pfeffer
1 EL Rapsöl
250 g Lachs, geräuchert
100 g Frischkäse, natur
1 EL Meerrettich
etwas Milch

Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Eier mit dem Rührgerät kräftig aufschlagen. Kräuter, Rahm, Pfeffer und Salz hinzugeben und weiterschlagen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingiessen. Alles zwei bis drei Minuten braten. Anschliessend für rund 15 bis 20 Minuten in den heissen Ofen schieben (mittlere Rille) und warten, bis das Ei gestockt ist und das Ganze leicht anbräunt. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Meerrettich und der Milch verrühren, so dass eine leichte Creme entsteht. Das Ei aus dem Ofen nehmen und portionieren, mit dem Lachs anrichten und die Creme dazu geben. Ein Prosecco dazu darf nicht fehlen.

Sirupcreme

Mascarpone, Magerquark, Vollrahm, Ringelblumensirup

Den Mascarpone und den Magerquark in eine Schüssel geben und mit dem Mixer mischen, gleichzeitig den Vollrahm und den Sirup hinzugeben unditerrühren bis eine gleichmäßige Creme entsteht. Danach in Becher abfüllen und eine Stunde kühl stellen. Vor dem servieren mit einer Ringelblumenblüte garnieren.