

# Rezepte



## Holunderblütensirup

1l Wasser, 1 kg Zucker, 7-13 Holunderdolden,  
3 Biozitronen, Mark einer Vanilleschote  
Holunderblüten mit den in Scheiben geschnittenen  
Zitronen ins Wasser geben und über Nacht ziehen  
lassen. Am nächsten Tag aufkochen und 10 Minuten  
leicht köcheln lassen. Vanille hinzugeben und wieder  
auskühlen lassen. Nach einigen Stunden nochmal  
erwärmen, die Pflanzenteile abseihen und mit Zucker  
aufkochen und eindicken lassen. Heiß in Flaschen  
abfüllen und genießen.

Mit reduzierter Zuckermenge verringert sich die  
Haltbarkeit.

## Holunderblütenessig

250 ml Essig, 1 Handvoll Holunderblüten  
Blüten kleinschneiden und in ein desinfiziertes  
Schraubglas geben, Essig darüber gießen und bei  
Zimmertemperatur 2-4 Wochen ziehen lassen.  
Immer wieder bewegen, abseihen und genießen.

## Holunderblütenmuffins

90 g Butter, 5 Holunderblütendolden, 2 Eier, 100 ml  
Agavendicksaft, abgeriebene Schale einer Zitrone, 150  
g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver

Butter auf kleiner Flamme schmelzen und die Dolden  
hinzugeben, abdecken und bei Zimmertemperatur  
ziehen lassen. Am nächsten Tag erneut erwärmen, bis  
sie flüssig ist und mit der Gabel die Dolden  
herausfischen.

Butter mit Eiern und Agavendicksaft verquirlen,  
Zitronenschale, Mehl und Backpulver hinzugeben und  
zu einem glatten Teig verrühren. In Muffinförmchen  
gießen und bei 200 Grad ca. 10-15 Minuten goldbraun  
backen.

## Gesichtswasser mit Holunderblüten

3-4 Holunderblütendolden, 250 ml Wasser,  
Gurkenscheiben, 2 EL Apfelessig

Alle Zutaten vermischen und einige Stunden ziehen  
lassen, abseihen und die Haut damit reinigen – den  
Rest austrinken 😊



## Holunderbeerenbalsamico

125 g reife Holunderbeeren  
100 ml schwarzer Balsamico  
50 g brauner Zucker  
1 Zimtstange, 1 kl. Löffel Nelken, 4-5 Pimentkörner

Zucker und Balsamico im Topf erwärmen, bis der  
Zucker geschmolzen ist. Gewürze hinzugeben und 5  
Minuten köcheln lassen, Holunderbeeren hinzugeben  
und 15 Minuten köcheln lassen – abkühlen und durch  
ein Sieb abgießen, Beeren ausdrücken und abfüllen.

## Roter Holler Sirup

250 g rote Holunderbeeren (abgeribt), etw. Wasser,  
Zitrone, 80 g Zucker

Holunderbeeren in einem Topf mit Wasser bedecken  
und solange aufkochen, bis die Beeren aufplatzen und  
ihre Farbe abgeben. Den Saft abseihen, **nicht drücken  
da die Kerne nicht zum Verzehr geeignet sind** und  
nicht in den Saft gelangen sollen.

Die Flüssigkeit mit dem Zucker aufkochen und in eine  
sterile Flasche abfüllen.

## Erdbeer-Holunder Oxymel

250 g Honig 150 g Essig 200 g Erdbeeren 5-6  
Blütenstände des Holunders

Die Blüten des Holunders bei diesem Rezept komplett  
von den grünen Stängeln abzupfen. Alles in einen  
Mixer geben und gut mixen lassen. 2-3 Stunden ziehen  
lassen und dann filtern und abfüllen.

# Rezepte



## Wiesen-Aftereight

100 g Schokolade (möglichst dunkel)  
Frisch gezupfte Gundermannblätter oder Triebe

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Gundermann in Schokolade tunken bzw. die Blätter mit Pinsel bestreichen, abkühlen lassen und genießen.

## Mundwasser mit Gundermann

250 ml Wasser, ein paar Zweige Gundermann, ein paar Blätter Salbei, 1 TL Natron  
alt. 5 Tropfen ätherische Öle (z.Bsp. Teebaumöl, Pfefferminze,..)

Die Kräuter kleinschneiden, im Wasser kurz aufkochen und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme sieden lassen. Danach abseihen, in eine Flasche abfüllen und das Natron hinzugeben.

Kühl gelagert ist es ca. 1 Woche haltbar.

## Himbeer-Gundermann-Smoothie

100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, 10–15 frische Blätter Gundermann, 100 ml Buttermilch, 50–100 ml kaltes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Den Gundermann gründlich waschen und trocken tupfen. Die Himbeeren verlesen. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, nach und nach etwas kaltes Wasser hinzufügen und nochmals kurz durchmischen.

## Lindenblätterpesto

2 Handvoll junge Blätter der Linde, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, 50 g Parmesan, 1 TL Salz  
Hochwertiges Pflanzenöl nach Bedarf

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben. Zerkleinern, bis nur noch kleine Stücke vorhanden sind. Falls das Pesto zu trocken ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.



## Labkrautlimo

1 Handvoll Klettenlabkraut (geht aber auch mit anderen Kräutern), 1 Apfel, 1 Viertel Zitrone, 500 ml Wasser

Alle Zutaten im Mixer pürieren und ca. 2 Stunden ziehen lassen, danach abseihen und genießen.

## Labkrautlikör

100 g brauner Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Handvoll von blühendem Wiesenlaabkraut, 2 Handvoll Holunderblüten, 1 Handvoll Rosenblüten  
0,8 l Wodka, 0,2 l Wasser

Alles vermischen und ca. 4 Wochen ziehen lassen, immer wieder umrühren. Je länger er zieht, desto intensiver wird er. Liköransätze können auch gern mal Monate und bis zu einem Jahr ziehen.

## Waldmeisterbowle

3 EL Honig, 0,5 l trockener Weißwein, 5 Stängel Waldmeister angetrocknet, 1 Handvoll Minze, 0,5 Bio-Limette oder Zitrone, 250 ml Sekt

Vermische den Honig mit dem kalten Weißwein, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Binde den Waldmeister und die Minze zusammen und hänge sie für mindestens eine halbe Stunde kopfüber in den Weißwein. Hinweis: Nur die Blätter in die Bowle hängen und nicht die Schnittstellen der Stängel. Nimm den Waldmeister nach einer halben Stunde aus der Maibowle. Die Minze kannst du belassen. Wenn der Waldmeister bereits blüht, verkürze die Ziehzeit. Tipp: Schmeckt die Bowle noch nicht stark genug nach Waldmeister, hänge den Waldmeister-Bund noch einmal für weitere zehn bis 15 Minuten in die Bowle. Gib den Saft der Limette dazu und stelle die Bowle in den Kühlschrank. Fülle kurz vor dem Servieren noch den Sekt.

## Wildkräuterbaguette

300 g Wasser, lauwarm, 1 Würfel Hefe, 1 Prise Zucker, 500 g Mehl, 1,5 TL Salz, 35 g Öl, 1 -2 Handvoll Wildkräuter

Öl mit Wildkräutern pürieren, Hefe in Wasser auflösen und alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig kneten. In 3 Teile teilen und zu Baguettes formen. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 200 Grad ca. 25 Minuten im Backofen backen.

## Spitzwegerich-Bruschetta

1 Zwiebel, fein gewürfelt, 2 EL Olivenöl, ca. 100 junge Spitzwegerich-Knospen, 2 EL Brennesselsamen, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 200 g Tomaten, entkernt und klein geschnitten, 2 EL Balsamico-Essig, Kräutersalz Brotcheiben, Olivenöl zum Anbraten

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Spitzwegerich-Knospen, Brennesselsamen und Knoblauch dazugeben und andünsten. Zuletzt die Tomatenstücke untermischen und mit Balsamico und Kräutersalz abschmecken. Brotcheiben beidseitig in Olivenöl knusprig anbraten und mit der Masse bestreichen.

## Pfannkuchenrolle mit Wildkräutern

100 g Mehl 250 g Milch 1 Prise Salz 4 Eier 150 g Käse (gerieben) 200 g Frischkäse 1-2 Handvoll Wildkräuter (klein geschnitten)

Backblech mit Backpapier auslegen, in den Backofen geben und diesen samt Blech auf 225° vorheizen. Mehl, Milch, Salz und Eier vermengen, zerkleinerten Käse untermischen. Teigmasse auf das heiße Backblech in die Mitte gießen und gleichmäßig verteilen. Ca. 15 Min. (je nach Backofen) bei 225° hellbraun backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und 200 g Frischkäse auf dem heißen Pfannkuchen verstreichen, mit Wildkräutern bestreuen und aufrollen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.



## Frischkorngericht (Frühstück)

Zutaten pro Person:

3 EL (etwa 60 g) Getreide (Dinkel, Weizen, Roggen, Kamut, Hafer usw.), frisch geschrotet und 5 bis 12 Stunden in Leitungswasser eingeweicht. Nach der Quellung soll das ganze Wasser aufgesaugt sein. frisches Obst, je nach Jahreszeit, klein geschnitten etwas Zitronensaft  
1 TL Honig (nach Belieben)  
1 EL Sahne, steif geschlagen  
1 TL Nüsse, gerieben oder gehackt

Das eingeweichte Getreide mit dem Obst und Nüssen vermischen, die Sahne unterheben. Wenn möglich soll immer ein Apfel hinein gerieben werden, er macht das Frischkorngericht luftig und wohlschmeckend.