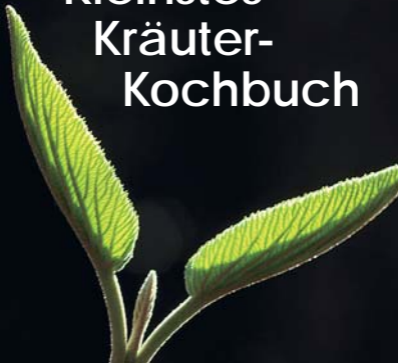


KÄRNTEN

Kärntens Kleinstes Kräuter- Kochbuch



Kärntens
kleinstes
Kräuter-
Kochbuch

Ausgewählte Rezepte aus dem
Kärntner Kräuterdorf Irschen

Hans G. Kugler
Wolfgang Kury



Liebe Leserinnen und Leser,

bei Vorarbeiten zum 1. Irschner Kräutertreffen erwartete uns ein mittlerer kulinarischer „Kulturschock“. Uns durchaus bekannte Gerichte entpuppten sich plötzlich als aromatische Universalgenies aus einer lebendigen, regionalen Küche, die den fast spielerischen Umgang mit Kräutern pflegt.

Das brachte uns auf die Idee zu dieser kleinen, sehr persönlichen Rezeptauswahl – der bald ein größeres Gegenstück folgen soll.

Tatkräftig von privaten und professionellen Irschner Köchinnen und Köchen unterstützt, wurden in kurzer Zeit alte und neue

Rezepte gesammelt, die wir Ihnen hier
genauso wiedergeben, wie wir sie erhalten
(und nachgekocht) haben.

Wir danken allen Beteiligten aus Kärntens
1. Kräuterdorf, die mit diesem Büchlein
einen Beitrag zur lebendigen Kärntner
Kochkultur geleistet haben und wünschen
Ihnen gutes Gelingen - und guten Appetit!

H. G. Kugler
W. Kury



Inhalt

Kochen mit Kräutern	Seite 5
Kochen im Kräuterdorf	Seite 8
Ausgewählte Kräuterrezepte	Seite 13
Kräuterrezepte alphabetisch	Seite 53
Rezeptbeiträge und Danksagung	Seite 56
Welche Kräuter wofür?	Seite 58

© 2000 Kräuterdorf Irschen / Verlag Seebacher

Rezeptbeiträge siehe Seite 56/57

Konzept, Layout, Grafik

aku2 kury • kugler, Seeboden

Umschlaggestaltung W. Kury

Titelfoto MEV-Verlag, Augsburg

Druck Seebacher, Hermagor

Kochen mit Kräutern

Küchenkräuter sind das Tüpfelchen auf dem „i“ der guten Küche. Schon unsere Vorfahren wussten die vielseitigen Aspekte heilender und würzender Kräuter zu schätzen, und durch Jahrhunderte war der richtige Umgang mit Kräutern fast der einzige Garant für Gesundheit. Heute schätzen Kenner der feinen Küche ihr raffiniertes Aroma, und Köche freuen sich über “den kleinen Unterschied”- zum Beispiel zwischen Ananas-, Apfel-, Orangen-, Berg- und Pfefferminze...

Kräuter sind Universalgenies in Sachen Duft und Geschmack. Sie konzentrieren viel Aroma in einer kleinen Pflanze und im Vergleich zu den durch sie bewirkten

Gaumenfreuden sind ihre Ansprüche recht bescheiden. Fast alle Kräuter, inklusive der südländischen, lassen sich im eigenen Garten oder gar auf dem Balkon anbauen und sind so immer frisch zur Hand.

Da das frischeste Aroma meist direkt auf den Blättern sitzt, sollten Kräuter nur kurz unter fließendem Wasser gewaschen, schnell trockengeschwenkt und mit dem Messer gehackt werden.

Manchmal lassen sich Kräuter nicht direkt zuordnen, weil sie weder eindeutig Gewürzkräuter noch eindeutig Gemüse sind. Ob zum Beispiel Sauerampfer mehr Salatzutat oder mehr Würze ist, bleibt - wie im Fall "Knoblauch" - fraglich.

Es gilt: alles, was zart ist, kommt in die Küche. Da das empfindliche Aroma mancher Kräuter beim Kochen rasch zerstört wird, sollten viele Kräuter erst nach dem Kochen über die Speisen gestreut werden. Aber auch auf die intensive Würzkraft hartblättriger Kräuter muss nicht verzichtet werden – ihre Zweiglein werden nach dem Kochen einfach entfernt.

Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Melisse und wie sie alle heißen, gehören in die Küche wie Salz und Pfeffer. Kreatives Würzen macht Spaß und mit Kräutern verbessertes Essen ist gesund und bekömmlicher.

Kochen im Kräuterdorf

Gegen gute Ideen ist kein Kraut gewachsen! So oder so ähnlich müssen die knapp 2000 Einwohner des Oberkärntner Bergdorfes Irschen gedacht haben, als sie zu Beginn der 90iger Jahre beschlossen, Irschen zum Kräutermekka Kärntens zu machen. Heute ist nicht nur der „Irschner Kräuter-Urlaub“ ein Begriff: 32 Kräuterbauern bieten allerlei Gesundes rund um die Kräuter des Oberen Drautales an, ein Kräuterhotel und mehrere Kräuterbauernhöfe bieten Erholung und in der Irschner Natur- und Kräuterwerkstatt dreht sich alles um die wohltuenden Wirkungen der vielen bekannten und unbekannteren Wild- und Kulturkräuter.

Im Zeichen des 1998 errichteten Kräuter-Kraft-Kreises, der zur Kräuter-Meditation einlädt, finden sowohl Österreichs einzige Kräuter-Ferien-Akademie als auch das Irschner Kräuterfestival statt.

Kein Wunder, dass im Gefolge dieser „Kräuter-Renaissance“ auch das Kochen mit Kräutern einen Aufschwung erlebte. Traditionelle Rezepte wurden neu belebt, neue Rezepte um aromatische Kräuterzugaben bereichert – kurz: es entstand eine neue, lebendige Tradition des Kochens mit Kräutern, die sich heute im privaten Haushalt genauso zeigt wie in der Irschner Gastronomie.

Wie sich in Irschen „alte“ und „neue“ Küche treffen, zeigt das folgende Beispiel:

Brennnesseluppe und Kräuter - Fleischlaibchen

Zutaten für 4 Personen
Suppe:

1/2 Spindel Brennnesselblätter, 1 Spindel Petersilie, 2 Essl. Lorbeer, 1 EL
Kornweizen, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke, 1 EL Speisestärke
2 Eier, 100g Mehl

Kräuter - Fleischlaibchen:

1/2 l Fleischbrühe, 1/2 l Speisestärke, 1 Spindel Petersilie, 2 Essl. Lorbeer, 1 EL
Kornweizen, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke, 1 EL Speisestärke, 2 Eier, 100g Mehl

Zubereitung:

Brennnesseluppe:

Die Brennnesselblätter gut waschen und kurz in einem Topf kochen. Mehl gut
verrühren, Speisestärke mit Wasser anrühren, die Speisestärke mit Wasser
dünnen. Mehl kochen lassen, Speisestärke mit Wasser anrühren. Mehl in
Korn weizen, Speisestärke, Speisestärke, Speisestärke, Speisestärke
Speisestärke und die Brennnesselblätter dazugeben und 3 Minuten kochen lassen. Die
in Mehl geputzten Mehlbällchen kochen lassen und den Rest von der Suppe
Fleischlaibchen mit Kräutern:

Zubereitung an Speisestärke - in dem Fleischbrühe und Mehl kochen

Brennnesselsuppe und Kräuter - Fleischlaibchen

Zutaten (für 4 Personen):

Suppe: 4 Handvoll Brennnesselblätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 dag Butter, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1/4 l Sauerrahm, 1 l Gemüsefond, 1 EL Distelöl, 2 Scheiben Vollkornbrot

Kräuter-Fleischlaibchen: 1 alte Semmel, 1/2 kg Fäschiertes, 1 Zwiebel, 1 TL Butter, 2 Eier, je 1/2 Bund Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse; Salz, weißer Pfeffer, 3 dag Butter, 1 Bund Dill

Zubereitung Brennnesselsuppe:

Die Brennnesselblätter gut waschen und kurz in einen Topf kochendes Wasser geben. Kochwasser aufheben, Brennnesselblätter kleinhacken, den Knoblauch würfeln und in Distelöl dünsten, Mehl darüber streuen, umrühren und leicht anbräunen. Nun unter Rühren den Rahm zugießen, kurz aufkochen lassen, mit 1 Liter Brennnesselkochwasser aufgießen, Gemüsebrühe und die Brennnesselblätter dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Das in Würfel geschnittene Vollkornbrot leicht anrösten und beim Servieren auf die Suppe geben.

Zubereitung Fleischlaibchen mit Kräutern:

Zubereitung wie Fleischlaibchen – vor dem Servieren mit Dill bestreuen!



Natur- & Kräuterdorf
IRSCHEN

Dorfurlaub-Information

A-9773 Irschen

Tel. ++43 / 47 10 / 23 772

Fax ++43 / 47 10 / 23 773

Internet: www.tiscover.com/irschen

E-Mail: irschen.tourist@ktn.gde.at

Kärntens
Kleinstes
Kräuter-
Kochbuch



Rezepte

Kräutersuppe mit getoasteten Brotwürfeln

Zutaten (für 2 Personen):

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Bund Kerbel, 4 EL fein gewiegte Petersilie, 2 EL fein gewiegter Dill, 1 EL feines Dinkelmehl, 100 g Schlagrahm, 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, weißer Pfeffer, 1 Msp. Galgantpulver oder geriebene Muskatnuss, Salz, 2 Scheiben Mehrkorntoastbrot, Butter zum Bestreichen, 1 Fermentgetreidegranulat

Zubereitung:

Butter erhitzen, feinwürfelige Zwiebel anschwitzen, den Kerbel waschen, dann samt den Stielen fein wiegen. Kerbel, Petersilie und Dill zu den Zwiebeln geben.

Andünsten, mit Mehl stauben, unter Rühren anschwitzen. Topf vom Herd nehmen, mit Schlagrahm ablöschen, gut verrühren, wieder auf die Herdplatte setzen, aufgießen. Flüssigkeit glattrühren, 5 min. unter Rühren köcheln lassen, pürieren, würzen.

Das Brot toasten, eine Seite dünn mit Butter bestreichen, mit Fermentgetreide bestreuen. Würfelig geschnittenes Brot auf die Suppe streuen.

Tipp:

Fermentgetreidegranulat erhält man in Bäckereien/Reformhaus.

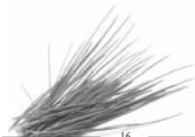
Kalte Schnittlauchsuppe

Zutaten:

1/4 l Buttermilch, 1/4 l Sauerrahm, 1/4 l
Sauermilch, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer, 1
Bund Schnittlauch, 4 Scheiben Schinken

Zubereitung:

Buttermilch, Sauermilch, Sauerrahm und
Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Schnittlauch fein schneiden und
unterrühren, Schinken in feine Streifen
schneiden. In tiefen Tellern anrichten und
mit Schinkenstreifen bestreuen.



Kräuterrollino

Zutaten:

500 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Ysop)

Zubereitung:

Frischkäse fein passieren, auf Alufolie aufstreichen, etwas kühl stellen. Inzwischen Kräuter hacken, salzen, pfeffern. Kräuter aufstreuen und einrollen, einige Kräuter draufstreuen. (Anstatt Kräutern können auch Pfefferwürzung, fein gehackte Paprika oder Kümmel verwendet werden.)



Ysop blümlin

Pikant gefüllte Blätterteigtaschen mit Frischkräutern

Zutaten (für 2 Personen):

1 Pkg. Blätterteig, 150g Bauchspeck, 150g gekochter Schinken, 1 kleines Glas entkernte Oliven, 100g Toastkäsescheiben, 1 Ei, Salz, Pfeffer, frische Kräuter – Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian, Dill, Majoran

Zubereitung:

Den Teig ausrollen und in ca 12x12 cm große Quadrate teilen, die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen. Speck, Schinken und Oliven klein schneiden, in eine Schüssel geben, die feingehackten Kräuter dazugeben, etwas salzen und pfeffern. Die

Mischung auf die Quadrate aufteilen, Toastkäsescheiben darüberlegen und die Teigteile zu Dreiecken zusammenlegen. Mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 – 200 °C eine Viertelstunde backen (bis die Ecken goldbraun sind).

Die Blätterteigecken können warm oder kalt gegessen werden. Hervorragend schmecken dazu Salat und ein trockener Rotwein.



Maieron

Frischkäseroulade im Beinwellblatt

Zutaten (für 4 Personen):

4 Beinwellblätter, 1/2 kg Topfen 20 %, 1/4 kg Frischkäse, 10 dag frische Kräuter gemischt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel), 2 Eier, 5 dag Semmelbrösel, Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, etwas Kümmel – alles nach Geschmack

Zubereitung:

Die Beinwellblätter kurz blanchieren. Topfen, Frischkäse, Gewürze, Eier und Semmelbrösel zu einer Masse verarbeiten. Eine halbe Stunde rasten lassen. Auf jedes Blatt 1/4 der Masse geben. Das Beinwellblatt zusammenrollen und die Enden unter

der Rolle einschlagen. Auf ein leicht gefettetes Blech geben und im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Zur geschmacklichen und farblichen Abrundung eignet sich besonders eine

Rote Rüben-Soße

Für die Soße 30 bis 40 dag vorgekochte rote Rüben (Rote Beete) pürieren, bis sie ganz sämig sind. Mit etwas Gemüsebrühe kann man die Soße bei Bedarf verdünnen. Ein guter Schuss Obers tut dieser Soße gut und färbt sie zudem schön. Nach Oberszugabe nicht mehr kochen lassen!

Diese Kräuterköstlichkeit eignet sich als etwas ausgefalleneres Menü oder als leichte Hauptspeise (in diesem Fall nimmt man die doppelten Mengen!).

Besuchen Sie die

**Irschner
Natur- &
Kräuterwerkstatt**



- Kräutermischungen
 - Kräutertees
 - Biologische Lebensmittel
 - Geschenke
- uvm...

Unseren Prospekt gibt es unter
++ 43 / 4710 / 2377-2 od. 2700

Kräuter-Champignon-Ragout

Zutaten (für 2 Personen):

1/2 kg frische Champignons, 1 Zwiebel, 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Butter, je 1 gehackter EL Petersilie, Dill, Thymian und Estragon, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Zubereitung:

Pilze putzen und waschen. Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl kurz anbraten. Die Pilze dazu geben und unter Rühren 10 min. garen. Butter, Knoblauch und Kräuter dazugeben und noch etwas ziehen lassen.

Polentapizza mit Kräutersoße

Zutaten (für 4 Personen):

1/2 EL Butter, 12 dag Maisgrieß, 0,3 Liter Wasser, 3 dag Butter, 1 Dotter, 3 dag Zwiebel, 60 dag frische Tomaten, 7 dag Edamer, 10 dag Schinken, Salz, Muskat, Oregano, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Minze, Sellerie

Zubereitung:

Butter zerlassen, Maisgrieß in Butter leicht erhitzen, Wasser und Salz dazugeben und ausdünsten lassen. Butter, Eidotter, Salz und Muskat flaumig rühren, in die ausgekühlte Polentamasse kneten. Masse auf ein befettetes Blech drücken, mit der Soße bestreichen, mit Käse bele-

gen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C auf der Mittelschiene ca. 40 min. backen.

Soße:

Zwiebel und etwas Sellerie nudelig schneiden und mit geviertelten Tomaten, Oregano, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und etwas Salz dünsten, bis der Saft verdunstet ist, pürieren und abschmecken.

Belag nach Geschmack – Edamer oder Käse nach Belieben, Schinken, Champignons

Kräuterpfannkuchen mit Dinkelmehl

Zutaten:

250 g Dinkelmehl, 250 g Dinkelgrieß,
0,75 Liter Milch, 5 Eier, Salz, Butter oder
Öl zum Backen, 2 Handvoll Kräuter
(Petersilie, Basilikum, Quendel, Lieb-
stöckel, Salbei)

Zubereitung:

Den Dinkelgrieß in die Milch einrühren
und 1/2 bis 1 Stunde ziehen bzw. quellen
lassen. Das Mehl zusammen mit Eigelb
und den gehackten Kräutern unterrühren,
den steif geschlagenen Eiweißschnee un-
terheben und das Ganze zu einem nicht zu
dicken und nicht zu dünnen Pfannkuchen-
teig anrühren. Öl oder Butter in einer

Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Schöpfer (nicht zu dick) in die Pfanne geben - schön goldbraun backen.



Rindsfilet im Kräuter-Brioche-Mantel

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Rindsfilet zugeputzt, 50 g Zwiebel fein gehackt, 100 g fein gehackte Champignons, 6 EL gem. Kräuter gehackt (Petersilie, Kerbel, Salbei, Oregano, Minze), Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Eidotter, 1 etwas älterer Toastwecken, 3 Eier, 1 Schweinsnetz

Zubereitung:

Filet würzen und allseitig in heißem Olivenöl anbraten. Überkühlen und auf ein Gitter legen zum Abtropfen. Zwiebel mit Pilzen anschwitzen, würzen, überkühlen, 2 EL der Kräuter begeben und mit Eidotter binden. Toast entrinden, der Länge

nach dünn aufschneiden. Eier verschlagen, mit den restlichen Kräutern vermischen. Das Schweinsnetz auflegen, das Toastbrot durch die verschlagenen Eier ziehen und auf das Netz legen. Mit Pilz-Zwiebel-Gemisch bestreichen. Das Filet auflegen, so einpacken und in das Netz einrollen, mit einem Bindfaden fixieren. Das Filet beidseitig anbraten und im Backrohr bei 180°C ca. 35 – 40 Minuten braten. Danach das Fleisch 10 min. zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen.

Tipp: Auch jedes andere Filet schmeckt im Kräuter-Brioche-Mantel hervorragend!

Lammbraten mit Kräuterfond

Zutaten (für 4 Personen):

4 Stück Bratenfleisch vom Lamm, gehackte Lammknochen für Fond (Suppe), Zwiebel, Sellerie, Rosmarin, Thymian, Petersilie, Rotwein, Salz, Pfeffer und Knoblauch

Zubereitung:

Das Bratenfleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, in heißem Öl anbraten, dann im Rohr bei 175 °C gut 1 1/2 Stunden braten. Nach 20 min. Bratzeit mit Lammfond aufgießen, mit Knoblauch würzen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und den Bratensaft durch ein Sieb gießen, mit Butter oder Obers binden, Soße über das

Fleisch gießen und servieren.

Für den Lammfond:

Gehackte Lammknochen anbraten, gehackte Kräuter und Gewürze dazugeben und mitrösten, mit Rotwein ablöschen, mit Wasser aufgießen und 2 bis 3 Stunden kochen lassen.



Rosenmarin blümlin

Gegrilltes Hähnchen mit Kräutern

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Olivenöl, 1/2 Bund Oregano, 2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Zitronenschale, 1 EL Pfefferminze, 1 EL Thymian, 1 EL Rosmarin (frische Kräuter!)

Zubereitung:

Hähnchen waschen, trocknen und zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in eine Schüssel geben und die mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe darin verrühren. Zitronenschale, Pfefferminze, Thymian und den Rosmarin untermischen. Hähnchen damit einstreichen und 15 Mi-

nuten ziehen lassen. Auf dem Grill garen und immer wieder mit Öl-Kräuter-Gemisch einstreichen. Butter erhitzen, Zitrone, Petersilie und Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen – ca. 10 min. ziehen lassen. Hähnchen anrichten und mit Kräuterbutter überziehen.



frause Mintzen

Kräuterschnitzel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel, 1 Ei, etwas Mehl, Petersilie, Basilikum, Oregano, Dill, Kerbel, Borretsch, Sauerampfer, 1 Schlagobers, 20 – 25 dag Käse

Zubereitung:

Putenschnitzel salzen, in Mehl und anschließend in Ei wenden. Auf ein befettetes Blech legen, mit gemischten Kräutern bestreuen und mit Schlagobers übergießen – das Fleisch soll komplett bedeckt sein. Mit grob geriebenem Emmentaler oder Edamer bestreuen, ca. 30 Minuten bei 175 °C backen.

Kräuterforellen

Zutaten:

Petersilie, Salbei, Rosmarin, Knoblauch, 3 EL Semmelbrösel, 3 EL Weißwein, 4 Forellen

Zubereitung:

Die 4 Forellen säubern, abtropfen lassen und salzen. Die Kräuter hacken und miteinander vermengen, mit Semmelbrösel und Weißwein verrühren. Die Forellen mit der Kräutermischung füllen und zustecken. In eine Auflaufform legen und mit zerlassener Butter bepinseln. Die Backform auf die mittlere Schiene geben und bei 150°C ca. 35 min. grillen (Heißluft). Nach der Hälfte der Grillzeit die Forellen wenden. Mit Bratkartoffeln und Salat servieren!

Lachs mit gelber Ringelblumensoße

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer, Zitrone,
Butter

Soße: 1 Zwiebel, 1 Tomate enthütet, 1/2
Paprika, 3 EL Ringelblumen-Blütenblät-
ter, 100 ml trockener Weißwein, 1/8 l
Sahne, Salz

Zubereitung:

400 g Lachsfilet werden in Streifen ge-
schnitten und mit Salz, Pfeffer und Zitrone
gewürzt. In eine mit Butter gefettete Form
geben und mit geschmolzener Butter
bepinseln. Während der Backofen seine
maximale Oberhitze erreicht, wird die
Soße zubereitet:

In zerlassener Butter 1 gehackte Zwiebel, 1 gehäutete Tomate, 1/2 kleingeschnittene Paprika und 3 EL Blütenblätter leicht dünsten und mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1/8 l Sahne zugeben und ein bisschen köcheln lassen. Mit Salz würzen. Der Lachs wird jetzt im erhitzten Backofen 5 Minuten gegart. Direkt auf die Teller wird die Soße verteilt, der Fisch draufgegeben und hübsch mit Blütenblättern, Schnittlauchröllchen oder ganz kleingeschnittenen Ringelblumenblättern garniert.

Ein Ringelblumenblütenreis und Knoblauchspinat, dem viele goldgelbe Blütenblätter zugegeben werden, harmonisieren das Gericht zu einer wahren „Sonnenbrautdelikatesse“.

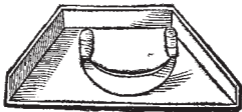
Kräuterkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

4 große Kartoffeln, 6 EL gemischte, fein gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch)

Zubereitung:

Kartoffeln aushöhlen und mit Kräutern füllen, etwas Butter draufgeben, salzen und mit Kümmel bestreuen. In Alufolie wickeln und bei 200 °C 30 min. im Backrohr backen.



Kräuter-Marinade für Schweinsbraten

Zutaten (für ca. 1 kg Schweinsschopf)

Je 1 EL fein gehackte Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Salbei, Dill, 1/2 Stange Lauch, 1 kleine Karotte, 2 Essiggurken, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Lt. Weißwein, 1 Stamperle Weinbrand, 2 Tassen Suppenbrühe

Zubereitung: Fleisch für 12 Stunden in die Marinade legen, danach salzen u. pfeffern. Alles zusammen mit Marinade im Backrohr 1 1/2 Stunden schmoren lassen, öfters übergießen. Danach Sud abseihen. Nach Bedarf für die Soße Mehl unterrühren. Fleisch zurück in die Soße geben und für 20 min. ziehen lassen.

Kräutersoße

Zutaten (für 4 Personen):

1 Bund Suppengrün, 3 Eier, 6 EL Öl, w. Pfeffer, 2 EL Weinessig, 1 Prise Zucker, Salz, je 1 Bund Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel, Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und fein hacken. Eier hart kochen, schälen und halbieren. Eigelb herausnehmen und durch ein Sieb streichen. Öl unter Rühren langsam zum Eigelb gießen und weiterrühren, bis die Masse dicklich ist. Essig zufügen und Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Eiweiß fein hacken und zufügen.

Diese Kräutersoße eignet sich besonders zur Verfeinerung von gekochtem Rindfleisch oder Rindszunge: Rindfleisch (Zunge) in Scheiben schneiden, mit der Kräutersoße anrichten und Salzkartoffeln dazu reichen.

Erdäpfel- Kräuter-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

100 g Erdäpfel geschält und kleingeschnitten, 60 g Selleriewurzel geschnitten, 20 g Lauch fein geschnitten, 20 g Butter, Salz, Muskat, 2 dl Gemüsebrühe, 1 EL Weißwein, 2 EL Sauerrahm, 2 EL Gartenkräuter gehackt (Liebstöckel, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum)

bitte umblättern

Zubereitung:

Erdäpfel, Sellerie, Lauch in Butter anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 15 min. köcheln lassen. Danach mit Sauerrahm und ca. 1/4 der Kräuter in einem Mixglas pürieren, salzen und restliche Kräuter dazugeben.

Diese Kräutersoße eignet sich besonders zur Verfeinerung von Polentabällchen.

Tipp: Die gehackten Kräuter kurz vor dem Servieren begeben, da sie so die grüne Farbe behalten.

Joghurt-Kräuter-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

10 dag Joghurt, Saft von 1/2 Zitrone, 1 TL Zitronenthymian, 1 TL Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Tomate – feingewürfelt

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Joghurtsoße, bis auf die Tomatenwürfel, miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Tomatenwürfel vorsichtig dazugeben.

Diese Kräutersoße eignet sich besonders zur Verfeinerung von Zucchini-puffern. Dazu harmoniert ein Salat aus Radiccio, gemischt mit Feldsalat, ausgezeichnet!

Grüne Kräuter-Soße

Zubereitung (für 4 Personen):

Dill, Kerbel, Borretsch, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer und Pimpinelle. Die Kräuter fein hacken, mit Joghurt, Sauerrahm und Mayonnaise zu gleichen Teilen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, 2 – 3 hart gekochte Eier fein gehackt unter die Soße mischen.

Passt gut zu gekochtem Rindfleisch und ist mit etwas Brot eine kleine Vorspeise oder ein leichtes Abendessen. Die Kräuter können nach Geschmack und Angebot variiert werden.

Joghurt-Salatsoße mit Liebstöckel

Zutaten (für 4 Personen):

30 dag Joghurt, 2 EL Sahne, 2 EL Pflanzenöl, 1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 1 gestr. TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Petersilie, 1 TL Schnittlauch, 1 TL Estragon, 1 TL Liebstöckel, 1 TL Basilikum, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Joghurt, Sahne, Öl, Senf, Zitronensaft und Paprikapulver gut verrühren, die Kräuter fein hacken und dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Soll die Salatsoße luftiger werden, ersetzt man Estragon durch Zitronenmelisse. Je nach Geschmack kann auch eine zerdrückte Knoblauchzehe beigegeben werden.

Erdbeer-Minze-Sülzchen

Zutaten (für 4 Personen):

1/2 kg Erdbeeren, 3 Blatt Gelantine, 0,1 Liter Weißwein, 0,1 Liter Wasser, 20 dag Kristallzucker, 1 Pckg. Vanillepuddingpulver, 20 g Ananasminze

Zubereitung:

Eine Terrinen- oder Rehrückenform mit Frischhaltefolie auslegen. Erdbeeren waschen, putzen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Mixer fein pürieren. Gelantine in kaltem Wasser einweichen, Minze fein hacken. Wein mit Wasser und Zucker verrühren. 2 Drittel davon aufkochen, restliche Flüssigkeit mit Puddingpulver glattrühren, und unter ständigem Rühren in heißen Wein gießen,

aufkochen und 2 – 3 Minuten köcheln. Masse vom Herd nehmen, gut ausgedrückte Gelantine darin auflösen. Erdbeerpüree und gehackte Minze untermischen.

Masse in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen, zum Festwerden in den Kühlschrank stellen (ca. 3 – 4 Stunden). Sülzchen aus der Form stürzen, Folie abziehen, in ca. 2 – 3 cm dicke Scheiben schneiden, mit Fruchtsoße und Minzblättern garnieren.



Holunder-Kräuter-Sirup

Zutaten:

25 Holunderblüten, 3 Stengel Basilikum, 5 Stengel Pfefferminze, 3 Stengel Melisse, 1 unbehandelte Zitrone, 2 kg Kandiszucker, 50 g Zitronensäure, 5 Liter Wasser

Zubereitung:

Holunderblüten, Basilikum, Pfefferminze und Melisse mit den Scheiben der Zitrone, der Zitronensäure und dem Wasser in einem großen Topf ansetzen. 24 Stunden stehen lassen. Kandiszucker unterrühren und nochmals 24 Stunden stehen lassen, in Flaschen abfüllen.

Der Holunder-Kräuter-Sirup ist, je nach Geschmack, z. B. 1:6 mit Wasser verdünnbar.

Kräuter-Sirup

Zutaten:

3 1/2 l Wasser, 3 kg Zucker, 2 Naturzitrone(n), 6 dag Zitronensäure, 1 große Tasse Kräuter (Zitronenmelisse, Thymian, Salbei, Apfelminze)

Zubereitung:

Wasser und Zucker aufkochen, Kräuter noch heiß überbrühen. Zum Schluss die restlichen Zutaten dazugeben. 3 Tage stehen lassen, ab und zu umrühren.



Helder pflüt

Wildkräuterbowle

Zutaten (für 25 Personen):

4 l Apfelsaft, 4 Flaschen Mineralwasser, 4 Zitronen, Holunderblüten, Giersch, Gundelrebe, Dost, Minze oder Kräuter aus dem Garten (Melisse, Zitroneneisenkraut, Fenchel, Bohnenkraut, Thymian, Duftrosen, Ysop)

Zubereitung:

Den Kräuterstrauß 2 – 4 Stunden im Apfelsaft marinieren, danach ausdrücken, entfernen und Zitronensaft und Mineralwasser dazugeben.



Dye schönenn rosen

Melissenlikör

Zutaten: 1 – 2 Handvoll Zitronen-Melissenblätter, 1 l Kornbranntwein 40 %, 300g Honig, 400 ml Wasser

Zubereitung:

Melissenblätter abzupfen, in ein Ansatzgefäß aus klarem Glas geben, mit Alkohol übergießen, gut verschließen. An einem warmen, sonnigen Ort 1 Woche stehen lassen. Den Ansatz abseihen. Eine Honiglösung aus 300 g Honig und 400 ml Wasser bereiten. Unter ständigem Umrühren sanft erwärmen, bis sich der Honig im Wasser aufgelöst hat. Mit dem Ansatz vermischen. Durch ein Filterpapier laufen lassen. Bei Bedarf nachsüßen. In Flaschen füllen, verschließen. – Dieser Likör kann sofort getrunken werden!

Nusskräutergeist

Zutaten:

20 Stück geschnittene Nüsse (grün, von Juni bis Juli, innen noch weich), je 1 EL getrockneter Baldrian, Majoran, Wermutkraut, Kamille, Kalmus, Tausendguldenkraut, Käsepappel, Kümmel, 6 Gewürznelken, 1 Lt. Weingeist, 30 dag Zucker, 20 Stück Wacholderbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in Weingeist ansetzen. 1 – 2 Monate stehen lassen, in dieser Zeit alle 2 Tage aufschütteln, dann filtrieren. 1 Liter Wasser mit 30 dag Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Nun wird der Kräutergeist mit dem Zuckerwasser verdünnt und in saubere Flaschen abgefüllt.

Kräuterrezepte alphabetisch

Blätterteigtaschen, pikant gefüllt, mit Frischkräutern	Seite 18
Brennnesselsuppe	Seite 11
Erdäpfel-Kräuter-Soße	Seite 41
Erdbeer-Minze-Sülzchen	Seite 46
Frischkäseroulade im Beinwellblatt	Seite 20
Grüne Kräuter-Soße	Seite 44
Hähnchen, gegrillt, mit Kräutern	Seite 32
Holunder-Kräuter-Sirup	Seite 48
Joghurt-Kräuter-Soße	Seite 43
Joghurt-Salatsoße mit Liebstöckel	Seite 45
Kräuter-Champignon-Ragout	Seite 23
Kräuter-Fleischlaibchen	Seite 11
Kräuterforellen	Seite 35

Kräuterkartoffeln	Seite 38
Kräuter-Marinade für Schweinsbraten	Seite 39
Kräuterpfannkuchen mit Dinkelmehl	Seite 26
Kräuterrollino	Seite 17
Kräuter-Sirup	Seite 49
Kräutersoße	Seite 40
Kräuterschnitzel	Seite 34
Kräutersuppe mit getoasteten Brotwürfeln	Seite 14
Lachs mit gelber Ringelblumensoße	Seite 36
Lammbraten mit Kräuterfond	Seite 30
Melissenlikör	Seite 51
Nusskräutergeist	Seite 52
Polentapizza mit Kräutersoße	Seite 24
Rindsfilet im Kräuter-Brioche-Mantel	Seite 28

Rote Rüben-Soße

Seite 21

Schnittlauchsuppe, kalt

Seite 16

Wildkräuterbowle

Seite 50



Rezeptbeiträge und Danksagung

An dieser Stelle bedanken wir uns bei den erfreulich vielen Irschner Köchinnen und Köchen, die uns ihre besten Rezepte zur Verfügung gestellt haben:

Erika Ackerer, Gerlinde Aichholzer, Anna Angerer, Hannelore Angerer, Ria Angerer, Rosi Bernhard, Elfi Brandstätter, Anna Erlacher, Gisela Fasching, Gerlinde Filzmaier, Maria Fuss, Monika Genser, Roswitha Glantschnig, Gröfelhofer Wirt, Kathi Hassler, Maria Hassler, Annabell Heregger, Daniel Heregger, Herta Heregger, Ria Heregger, Andrea Huber, Sieglinde Katzian, Hermine Kranabetter, Rosmarie Kranabetter, Josefine Lengfeldner,

Sylvia Lenzhofer, Brunhilde Mandler, Hetti Mandler, Paula Mandler, Traudl Mandler, Iris Mayr, Annette Oberrainer, Lieselotte Ortner, A. Pirkebner, Annemarie Pirker, Manuela Rauter, Anna Schneeberger, Hannelore Schober, Anni Simoner, Margot Simoner, Monika Simoner, Marlies Stefaner, Ingrid Striemitzer, Bruni Tiefnig, Herta Tiefnig, Renate Tiefnig, Annette Wallner, Aloisia Weger, Birgit Weger, Gertraud Wiesflecker.

Besonderer Dank geht an Frau Annette Oberrainer (Dorfinformation) und Herrn Eckart Mandler (Kräuterhotel), ohne die dieses Büchlein nicht entstanden wäre.

Welche Kräuter wofür?

Diese Auflistung umfasst nur die in den Rezepten verwendeten Kräuter und ihre kulinarische Verwendung. Sie werden viele „alte Bekannte“ finden – aber hoffentlich auch einige Neue.

Ananasminze – s. Minze

Apfelminze – s. Minze

Baldrian: Heilkraut zur Beruhigung von Nervensystem und Körper. Für Tee, seltener für Erfrischungsgetränke.

Basilikum: Für Gemüsesuppen, Soßen und Marinaden, Salate, Fleischgerichte (Hammel, Schwein oder Gans, Faschiertes), Ei- und Kartoffelgerichte, Bohnen, Tomaten, Auberginen, Gemüsesäfte.

Bohnenkraut: Für Bohnengerichte, Ge-

müsegerrichte, manche Fleisch- (besonders Geflügel- und Leberragouts)- und Fischmahlzeiten (z. B. Aal), eingemachte Gemüse, Gurken-, Kartoffel-, Tomaten- und Fleischsalate, Salatmayonnaisen.

Borretsch: Wird nur roh verwendet – v. a. für Salate, Soßen, Gurken, Fleischgerichte, Crèmesuppen, Gemüse, Süßspeisen.

Dill: Für Suppen, Soßen, Salate (Gurken!), Kartoffeln, Fischgerichte, Krebse und – traditionell – für eingelegte Gurken. Sollte nur roh verwendet werden!

Dost – s. Oregano

Duftrosen: Zum Aromatisieren von Marzipan, Süßspeisen, Erfrischungsgetränken.

Estragon: Für Kräuternessig, Soßen (Sauce Béarnaise, Essig-Gemüse-Soßen), Fleischgerichte (Wild, Kalb, Hühner-Frikassee, Lamm), Champignongerichte, Nudeln.

Fenchel: Frische Blätter für Fisch und Meeresfrüchte, Salate, Gemüse, Soßen. Samen für Brot, Backwaren, Tee.

Giersch (Geißfuß): junge Blätter u. Sprosse für Salate, Suppen, Gemüse.

Gundelrebe (Gundermann): Als Würze zu Kräutersuppen und Kräuterbutter

Holderblüten: Für Tee, Säfte (Holdersekt). Zum Garnieren.

Käsepappel (Malve): Heilkraut (u. a. Erkältungskrankheiten). Tee.

Kalmus: Heilkraut (Appetitlosigkeit, Kräftermangel)

Kamille: Heilkraut. Für Tee, Säfte.

Kerbel: Frisch für Kerbel- und andere Kräutersuppen, Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte, Gemüsegerichte (Erbsen), Eierspeisen und Omeletts, Kärntner Kasnudeln, Salate (Blatt- und Tomatensalate),

Joghurt- und Kräutersoßen.

Knoblauch: Zum Würzen vieler Fleischgerichte (bes. Lamm); in Salaten, Gemüse, Soßen, Marinaden, Teigwaren und in der Wurstwarenherstellung.

Kresse (*Garten-, Brunnen- und Kapuzinerkresse*): Für Rohkost, Salate, Braten, hartgekochte Eier, Topfen, Butterbrot, kalte Platten, Suppen, Soßen.

Kümmel: Für Brot-/Backwaren, Fleischgerichte, Gemüse, Salate, Likör.

Liebstockel (*Maggi-Kraut*): Für Braten, Ragouts, Eintöpfe, Soßen, Suppen, Salate, Gemüsegerichte.

Majoran: Fleisch- und Wurstwürzung (bes. für Blut- und Leberwurstsorten), Pizza, Kräutermayonnaisen, Kräuterkäse, Eintöpfe, Tomatensuppen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Minze: Über 20 geschmacklich interessante Varianten (Grüne M., Pfeffer-, Krause-, Orangen-, Apfel-, Ingwer-, Ananas-Minze). Für Kärntner Nudeln, Mixgetränke, Cocktails, Süßspeisen, Eis, Soßen, Tees.

Oregano (Dost, wilder Majoran): Für Pizza, Tomatengerichte, Käse, fettere Braten und andere Fleischspeisen.

Petersilie: Für Suppen, Kartoffel- und Gemüsegerichte, Fleisch- und Fischspeisen, Soßen (bes. Persillade, Gremola), Salate. Hervorragend zu Topfen. Zum Garnieren.

Pimpinelle: Für Kräutersuppen, Eiergerichte, Gemüsespeisen, Salate, Topfen. Zum Garnieren von Sommergerichten.

Quendel (wilder Thymian) – s. Thymian

Ringelblumen: Heil- und Zierpflanze. Tee, Salbe. Blätter zum Garnieren.

Rosmarin: Vorsichtig dosiert für Fleisch

(Lamm, Wild, Schwein)- u. Gemüsegerichte (Zucchini), Grilliertes, Fischsud, Kartoffeln, Salate, Pilzspeisen, Kräuter-Essig.

Salbei: Für Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichte, in Suppen, bei Fisch- und Wurstwaren verwendet.

Sauerampfer: Für Kartoffeln, Eier, Fisch, Salate, Suppen.

Schnittlauch: großzügig zu Butterbrot, Soßen, Fleischsuppen, Topfen, Salaten, Gemüsegerichten (Zwiebel); magenstärkend.

Tausendguldenkraut: Heilkraut gegen Appetitlosigkeit. Räucherungen.

Thymian: Zum Würzen von Fleisch (Leber, Lamm, Wild, Rind, Faschiertes)- und Fischgerichten, Gemüsesuppen, Pilzspeisen, Soßen, Salaten. Keine Marinade oder Grillade ohne T.! Die seltenen Kultivare

Zitronen- und Orangenthymian eignen sich für Fleischgerichte (v. a. Lammbra-ten), Fisch, fruchtige Gemüse.

Wermut: Bitterstoffe und ätherische Öle. Für Wein, im Maitrank Hildegard v. Bingen, Räucherung.

Ysop: Für robuste ländliche Gerichte (Kartoffel-, Bohnensuppe), fetteres Fleisch, Kalbs- und Hühnerfleisch.

Zitroneneisenkraut: Tee. Für Frucht-Sor-bets, -Säfte, -Puddinge, Süßspeisen, Des-serts, Obstsalate. Auch zu Fisch und Ge-flügel. Zum Garnieren!

Zitronenmelisse: Tee, Schlafkissen, beruhi-gend. Für Kräutersoßen, Wildgerichte, Le-ber, Lammbraaten, Blatt-/Rohkostsalate, Pilzspeisen (nur frisch!), Gemüse (Karot-ten), Tomatengerichte, Topfen, Süßgetränke.

Zitronenthymian – s. Thymian

KÄRNTEN



Der
**Kräuter-
Kraft-
Kreis**

im Kärntner Natur- & Kräuterdorf Irschen