



Der Heimat- und Geschichtsverein
Beuel am Rhein e.V. präsentiert:

Natürlich Gutes aus der alten Zeit

Ausgewählte Kräuter-Rezepte



Liebe(r) Leser(in),

als Träger des Heimatmuseums Beuel möchte Ihnen der Heimat- und Geschichtsverein Beuel am Rhein e.V. seinen Kräutergarten als Bestandteil des Museums näher bringen. Lassen Sie sich also auf den folgenden Seiten zu interessanten und genussreichen Erfahrungen verleiten.

Das Interesse an Kräutern hat stark zugenommen und so verwundert es nicht, dass überliefertes Wissen wiederentdeckt, wissenschaftlich untersucht und teilweise in Bezug auf sein Wirken bestätigt wurde. Aus diesem Grunde unterliegt auch unser Kräutergarten einem stetigen Wandel und ist ein Experimentierfeld, an dem Sie aktiv teilhaben können. Nehmen Sie daher die hier dargebotenen Rezepte als Anregungen zum aktiven Ausprobieren und statten dem Heimatmuseum mit seinem Kräutergarten zu den Öffnungszeiten einen Besuch ab. Hier darf geschnuppert und ein wenig probiert werden. Für Kindergärten und Schulklassen bildet der Kräutergarten einen Erlebnisbereich für die Sinne.

Manch „neues“ Kraut oder auch „neue“ altbewährte Kräuterideen von unseren Besuchern sind willkommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Volker Engel

Inhalt

Vorwort.....	2
Gemüsebrühe-Pulver	4
Bärlauch-Pastete	5
Rosmarin-Gelee	6
Wildkräuter-Pesto.....	7
Giersch-Quiche	8
Käsekuchen mit Gundermann	9
Melissen-Limonade.....	10
Kapuzinerkresse-Salat	11
Pfefferminz-Schoko-Eis.....	12
„Frankfurter Grüne Soße“.....	13
Majoran-Zabaione mit karamellisierten Apfelspalten	14
Lavendelplätzchen	15
Pizza für Wäscherinnen	16
Spaghetti für Verliebte	17
Salbei-Mäuschen	18
Sauerampfer-Suppe	19
Karamellisierter Ziegenkäse.....	20
Kartoffelgratin mit Bohnenkraut..	21
„Römische Lorbeerbrötchen“	22
Thymian-Hustensirup	23
Impressum	24





Liebstockel

Gemüsebrühe-Pulver

Zubereitung:

Zutaten:

1 Sellerieknolle
5 Stangen Lauch
300 g Möhren
300 g
Petersilienwurzel
150 g Salz
50 g
getrockneter
Liebstockel

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und locker auf zwei Backbleche verteilen. Den Backofen auf 50 °C die ganze Nacht anlassen. Das Gemüse ist dann trocken und wird in einer guten Küchenmaschine zu Pulver gemahlen.

Mit dem Salz und dem klein gerebbelten Liebstockel vermischen und in Gläschen für den Vorrat abfüllen.

Als Geschmacksverstärker findet getr. Liebstockel Verwendung in Eintöpfen und deftigen Suppen ähnlich wie die Maggi-Würze. Daher auch der volkstümliche Beiname Maggikraut.





Bärlauch

Bärlauch-Pastete

Zubereitung:

Gelatine mit 6 EL kaltem Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Gelatine mit dem Wein erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Die aufgelöste Gelatine mit den übrigen Zutaten und 4 Bärlauchblättern im Mixer pürieren.

Die übrigen 8 Bärlauchblätter werden kurz im heißen Wasser blanchiert. Nun die gebutterte Pastetenform mit den Blättern auslegen, die Ziegenkäsemasse einfüllen und das Ganze im Kühlschrank erstarren lassen.

Um die Pastete zu stürzen, taucht man sie vorher kurz in heißes Wasser. Dekoriert wird die Pastete mit Bärlauchblüten.

Zutaten für eine
500 ml Pasteten-
Form:

200 g Ziegenkäse
z.B.: Sainte-
Maure

1 Päckchen ge-
mahlene Gelatine

150 g Crème
fraîche

150 ml Weißwein

12 Bärlauch-
Blätter

Salz und Pfeffer

Bärlauchblüten
zur Dekoration





Rosmarin

Rosmarin-Gelee

Diese besondere Köstlichkeit passt hervorragend zu Lamnbraten, kalten Fleischspeisen oder Käse.

Zubereitung:

Zutaten:

1 l Apfelsaft
500 ml Weißwein
500 g Gelierzucker (3:1)
5-6 Zweige
frischer
Rosmarin

Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen und klein hacken. Zusammen mit dem Apfelsaft und dem Wein in einem Topf zu ungefähr 1250 ml einköcheln, dann abkühlen lassen.

Den Rosmarin-Apfelsaft mit dem Gelierzucker verrühren und nach der Gebrauchsanweisung der Gelierzuckerpackung das Gelee herstellen.

Das Rosmarin-Gelee sofort randvoll in vorbereitete 200 ml Schraubdeckelgläsern füllen und verschließen.

Umgedreht auf den Deckel die Gläsern ca. 5 Minuten stehen lassen, somit verteilt sich auch der Rosmarin.





Knoblauchrauke

Wildkräuter-Pesto

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trocken schleudern und mit dem Kräuterhobel klein hacken.

Den Parmesankäse etwas zerkleinern und mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren. In ein Schraubdeckelglas abfüllen.

Wegen der Haltbarkeit etwas Öl auf die Oberfläche träufeln.

Zutaten:

50 g Walnüsse

50 g

Parmesankäse

5 Knoblauchzehen

1/4 l Olivenöl

2 Hand voll

Wildkräuter

(überwiegend

Knoblauchrauke,

Gundelrebe,

Giersch, Dost und

Wiesenschaum-

kraut)

Salz und frisch

gemahlenen

Pfeffer





Giersch

Giersch-Quiche

Zubereitung:

Zutaten:

Teig: 200 g Mehl

100 g

weiche Butter

50 g Wasser

1/2 TL Salz

Belag:

1 Hand voll

Gierschblätter

200 g

gewürfelter

Schinkenspeck

150 g

geriebener Gouda

200 g Sahne

3 Eier

Salz, Pfeffer,

Muskat

Alle Teigzutaten vermischen und durchkneten. Den Teig in eine gefettete Quiche- oder Springform (26 cm) geben und ca. 2 cm am Rand hochziehen.

Für den Belag die Gierschblätter entstielen, fein hacken und kurz blanchieren. Etwas abkühlen lassen und mit den restlichen Belagzutaten vermischen.

Die Mischung auf den Teig verteilen und im Backofen bei 180 °C 35 Min. backen.



Gundermann



Käsekuchen mit Gundermann

Zubereitung:

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Die klein gehackten Gundermannblätter und die übrigen Zutaten, außer den Mandeln, untermischen. Auf eine mit Backpapier ausgelegte Springform die Mandeln als Bodenbelag verteilen. Die Quarkmasse in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 80 Min. bei 160 °C backen. Nach 45 Min. den Kuchen mit Alufolie abdecken.

Im Mittelalter diente das Kraut als Schutz vor Blitzschlag und Hexen. Auch heute noch zählt es zu den Zauberkräutern. In einigen Regionen Deutschlands, wo man noch die Walpurgisnacht feiert, wird ein Gundermann-Kranz auf den Kopf gelegt, in Erwartung, so Hexen zu erkennen.

Zutaten:

250 g
weiche Butter
280 g Zucker
4 Eier
2 Pck. Vanille-
Puddingpulver
2 Pck.
Vanillinzucker
2 TL Backpulver
1000 g
Magerquark
100 g
gehobelte
Mandeln
1 Hand voll
Gundermann-
blätter





Melisse

Melissen-Limonade

Zubereitung:

Zutaten:

3 Hand voll
Melisse-Blätter

8 Liter
lauwarmes
Wasser

650 g Zucker

2 Zitronen und
2 Orangen
(unbehandelt,
ausgepresst)

1/4 l Essig

Alle Zutaten in einen Steintopf (Rumtopf) füllen und mit einem Mulltuch abdecken. 2 Tage an einen warmen Ort stellen, ab und zu umrühren. Bei diesem Vorgang werden die Aromastoffe von der Flüssigkeit aufgenommen.

Die Flüssigkeit erst durch ein grobes Sieb schütten, danach noch einmal durch ein Mulltuch filtern. Nun die Flüssigkeit in Flaschen mit Schraubverschluss umfüllen. 1-2 Tage wieder an einen warmen Ort stellen. Jetzt beginnt der Gärprozess - die Flüssigkeit beginnt zu perlen.

Vorsicht: Die Zeit nicht verlängern, sonst platzen die Flaschen!

Die Flaschen kalt stellen - damit wird der Gärprozess unterbrochen. Die Limonade ist fertig!



Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse-Salat

Zubereitung:

Salate putzen und in Streifen schneiden. Cocktailtomaten halbieren und mit dem Salat vorsichtig vermischen.

Champignons in Scheiben schneiden und Bacon-Scheiben halbieren.

Zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne mit 2 EL Öl rösten und zum Salat geben.

Saucenzutaten mischen und über den Salat geben. Mit Kapuzinerkresse-Blüten garnieren.

Zutaten für
2 Personen:

1 Tasse
Kapuzinerkresse-
Blätter

1 Schale
Feldsalat

100 g
Champignons

6 Scheiben Bacon

6 Cocktail-
tomaten

3 EL Sonnen-
blumenkerne

2 EL Öl

Für die Sauce:

Öl, Essig,
Wasser, Pfeffer,
Salz

1 TL Senf





Pfefferminz

Pfefferminz-Schoko-Eis

Zubereitung:

Zutaten:

1 Päckchen
Vanillinzucker

1/2 l Milch

1/2 l Sahne

200 g Zucker

4 Eier

2 Eigelb

4 EL gehackte
frische

Pfefferminze

1 Packung
Streusel-
schokolade

Pfefferminze, Milch, Sahne und Zucker unter Rühren aufkochen. Die Eier und die Eigelbe in einem Wasserbad schaumig rühren.

Die noch warme Milch langsam unter Rühren zu dem Eierschaum geben unditerrühren bis die Masse cremig wird. Das Wasserbad darf nicht zu heiß sein. Wenn die Creme erkaltet ist, Schokostreusel unterrühren.

Im Gefrierfach ca. 5 Stunden tiefkühlen.





Pimpinelle

„Frankfurter Grüne Soße“

Zubereitung:

Die Kräuterblätter von den dicken Stängeln befreien und klein hacken. Eigelb mit der Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten zu einer Soße verrühren. Die gehackten Kräuter hinzugeben, ebenso das in kleine Würfel geschnittene Eiweiß.

Schneller und einfacher ist die Zubereitung, wenn alle Zutaten in einer Küchenmaschine püriert werden. Die Konsistenz ist dann cremiger.

Die Frankfurter Grüne Soße passt hervorragend zu „Tafelspitz“, Hähnchenbrust oder gebeiztem Lachs.

Die „Grüne Soße“ gehörte nachweislich zu Goethes Leibspeisen.

Zutaten:

7 Kräuter kommen in die grüne Soße.

Kresse, Kerbel, Pimpinelle, Borretsch, Sauerampfer, Petersilie und Schnittlauch

2 hart gekochte Eier

3 EL Weinessig

6 EL Öl

1 TL Senf

3 EL Sahne

1 kleine Zwiebel in Würfeln

Salz und Pfeffer





Majoran

Majoran-Zabaione mit karamellisierten Apfelspalten

Zubereitung:

Zutaten:

4 Eigelb

0,25 l Wein

100 g Zucker

50 g Butter

1 1/2 EL Majoran

2 große Äpfel

Puderzucker

Äpfel schälen und in große Stücke schneiden. Butter erhitzen, 50 g Zucker und den 1/2 EL Majoran zugeben und karamellisieren lassen.

Die Apfelspalten zugeben und kurz durchschwenken. Eigelb, Zucker, 1 EL Majoran und Wein im Wasserbad zu einer festen schaumigen Masse aufschlagen. Diesen Schaum in tiefe Teller geben und die Apfelspalten obenauf anrichten.

Mit Majoranblättchen dekoriert servieren.





Lavendel

Lavendelplätzchen

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Handmixer in einer Schüssel zu einem weichen Teig verrühren.

Den weichen Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und ihn in haselnussgroßen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 8 Minuten goldbraun bei 170 °C backen.

Ergibt 3 Backbleche à 49 Plätzchen.

Zutaten:

125 g weiche
Butter

100 g Zucker

1 Ei

1 EL fein
gemahlene
Lavendelblüten

150 g
Weizenmehl

1 gestr. TL
Backpulver



Oregano

Pizza für Wäscherinnen

Oregano ist das ideale Pizzagewürz. Es verleiht ihr den typischen Geschmack.

Zubereitung:

Zutaten Teig:

350 g Mehl

200 g lauwarmes
Wasser

1/2 Würfel Hefe

25 g Olivenöl

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Oregano

Belag nach
Belieben

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Zucker mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben.

Mit den Knethaken des Handrührers unter das Mehl einarbeiten. Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu Pizzaböden ausrollen.

Den Pizzaboden mit dem belegen, „wat de Wäscherin so in de Kühlschrank hätt“.

In keinem Fall darf Oregano fehlen. Bei 180 °C im Backofen 25 Minuten backen.





Schnittlauch

Spaghetti für Verliebte

Dieses kleine Gericht ist ein aphrodisierendes Mahl mit amüsanten Zubereitung.

Zubereitung:

Die Spaghetti einfach in den Schnittlauch einführen. Etwas gewöhnungsbedürftig, aber ganz einfach. Manche andere Menüs dauern wesentlich länger (das Einführen ca. 15 Minuten). Wenn man den gefüllten Schnittlauch über Nacht liegen lässt, gehen die Säfte des Schnittlauchs in die Spaghetti über und sie werden weich. Einfach wie gewohnt kochen. Dazu eine Roquefort-Soße und gebratene Schweinefilet-Scheiben.

Das o.g. Rezept ist eine Ausnahme, Schnittlauch sollte sonst nicht gekocht werden.

Zutaten für
2 Personen:
100 g Spaghetti
2 Bund grob-
röhriger,
frischer Schnitt-
lauch oder am
besten lange
Schnittlauch-
halme aus dem
Garten.





Salbei

Salbei-Mäuschen

Zubereitung:

Zutaten:

Salbeiblätter
mit Stiel

100 g Mehl

100 ml kaltes
Wasser

1 Eiweiß

1 Eigelb

1 Prise Salz

Öl

Eidotter, Wasser und Salz kurz verquirlen und Mehl darunter rühren. 25 Min. quellen lassen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee unter die Mehlmasse heben. Nun die einzelnen Salbeiblätter am Stiel festhalten und durch die Teigmasse ziehen. Im Fett ausbacken.

Eine leckere Knabberei zum Wein.





Sauerampfer

Sauerampfer-Suppe

Zubereitung:

Wasser in einen Kochtopf geben, so dass der Boden soeben mit Wasser bedeckt ist. Den gewaschenen Sauerampfer tropfnass hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, so dass der Sauerampfer völlig zerfällt. Crème fraîche hinzufügen und mit Brühe auffüllen.

Zutaten:

2 Hände voll
frisch
gepflückten
Sauerampfer
300 g
Crème fraîche
2 Würfel
Suppengewürz
 $\frac{3}{4}$ l Wasser

Nach Belieben kann die Suppe ein wenig mit Speisestärke andickt werden. Der Garnierung sind keine Grenzen gesetzt.

Tipp: Sauerampfer darf nicht in Eisen- oder Kupfertöpfen gekocht werden, da er sonst den Metallgeschmack annimmt!





Estragon

Karamellisierter Ziegenkäse

Zubereitung:

Zutaten für
2 Personen:
150-200 g
Ziegenfrischkäse
3 kleine Zweige
Estragon
5 TL Honig
2 Aprikosen
8-10 Walnüsse

Die Hälfte des Ziegenfrischkäses in ein rundes Förmchen füllen und auf einen Teller stürzen.

Mit Estragonblättern garnieren. Die andere Hälfte des Ziegenkäses mit 2 TL Honig, fein gehackten Estragonblättern und einer klein gehackten Aprikose vermischen. Die Masse in eine Spritztülle füllen und um das Ziegenkäse-Förmchen spritzen. Die zweite Aprikose in Spalten schneiden und mit den Walnüssen um den Ziegenkäse herum dekorieren. Das Ganze dann mit dem Honig beträufeln.

Dazu ein Kräuter-Baguette reichen.





Bohnenkraut

Kartoffelgratin mit Bohnenkraut

Zubereitung:

Schnibbelbohnen im kochenden Wasser kurz blanchieren. Die abgepellten Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Sahne mit dem Feta und dem Bohnenkraut aufkochen, die Zwiebeln würfeln und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Die Kartoffelscheiben und die Schnibbelbohnen in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform abwechselnd, mit Zugabe der Sahnesoße, schichten.

Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 20 Minuten bei 150 °C im Backofen goldgelb backen.

Zutaten für
4 Personen:

300 g Schnibbel-
bohnen (Stangen-
bohnen mit
Schrägschnitt)

1 kg Pell-
kartoffeln

500 ml
süße Sahne

150 g Feta

150 g geriebener
Käse

2 Zwiebeln

3 EL Bohnenkraut

Salz





Lorbeer

„Römische Lorbeerbrötchen“

Aus dem Kochbuch des „Apicius“

Zubereitung:

Zutaten:

500 g
Weizenmehl
2 EL Honig
40 g Hefe
1/8 l Wein
1 EL zerriebenes
Lorbeerblatt
1 EL gemahlener
Anis
40 g Butter
1 Ei
10-12 Lorbeer-
blätter

Mehl in eine Schüssel geben.
In die Mitte eine Mulde drücken,
die Hefe reinbröseln und mit Honig
und lauwarmem Wein verrühren.
Ca. 20 Minuten gehen lassen.

Restliche Zutaten hinzufügen und zu
einem glatten Teig verarbeiten. Den
Teig an einem warmen Ort zugedeckt
30 Minuten gehen lassen, bis er die
doppelte Größe erreicht hat.

Nun den Teig abermals durchkneten
und mit bemehlten Händen 10-12
kleine Brötchen formen und oben
einritzen. Die Brötchen
jeweils auf ein
Lorbeerblatt
legen.

Auf Backpapier
im Backofen
ca. 20 Minuten
bei 180 °C backen.



Thymian

Thymian-Hustensirup

50 g getrockneten Thymian mit 1/2 l Wasser 10 Min. leicht kochen lassen. Filtern, dann auf kleiner Flamme mit 250 g Kandis zu einem Sirup kochen.

Bei Erkältungen mehrmals täglich einen Teelöffel davon einnehmen.



Thymian-Gesichtsdampfbad

Anwendung bei unreiner Haut.
Wirkt reinigend und desinfizierend.

Frischen oder getrockneten Thymian in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten mit einem Frotteehandtuch über dem Kopf die ätherischen Dämpfe wirken lassen. Den abgekühlten Aufguss abseihen, ein Tuch damit tränken und dieses zusätzlich aufs Gesicht legen.





Alle Fotos Inge Parusel,
incl. kleine Fotos S. 1
Titelfoto Petra Clemens

Rezepte: ausgewählt, kreiert und probiert von Inge Parusel



Herausgeber:

Heimat- und Geschichtsverein
Beuel am Rhein e.V.

Öffnungszeiten Mittwoch, Samstag, Sonntag
von 15 Uhr bis 18 Uhr

Gruppenführung nach Vereinbarung

Telefon und Fax 0228 463074

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Haltestellen Konrad-Adenauer-Platz
und Krankenhaus Beuel

Redaktion: Inke Kuster, Inge Parusel

Gesamtherstellung:

Bonner Universitäts-Buchdruckerei
www.bub-bonn.de