

Kräuterrezepte (1) – Die Neun-Kräuter-Suppe

Die Tagundnachtgleiche am 21. März, läutet den Frühling ein. Früher, in keltischer Zeit, feierten die Leute diesen Tag der Wiedergeburt der Natur mit besonderen Tänzen, Ritualen und Speisen und zündeten ein Feuer an. Damals war das erste Grün nach dem langen Winter besonders wertvoll, da es noch keine Möglichkeiten gab, Nahrungsmittel von weit her zu importieren oder in Kühlräumen und Gefrierfächern zu lagern.

Aus neun Heilpflanzen wurde eine schmackhafte Suppe zubereitet, der man besonders belebende Kräfte zuschrieb: **Brennnessel**, **Giersch**, **Vogelmiere**, **Gänseblümchen**, **Löwenzahn**, **Spitzwegerich**, **Sauerampfer**, **Bärlauch** und **Taubnessel** (weitere mögliche Kräuter: Knoblauchrauke, Wiesenschaumkraut, Sauerklee). Dabei Blätter und Blüten verwenden.



Frühlingssuppe (Neun-Kräuter-Suppe)

Für 4 Personen:

2 Esslöffel Butter

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

4 Teelöffel Mehl

2 Tassen Milch

2 Tassen Wasser

2 Würfel Bouillon

1 Hand voll Kräuter pro Person

Muskat, Pfeffer

1 Teelöffel Salz (oder weniger)

2 Teelöffel Zitronensaft

Für unsere Klasse brauchen wir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Butter schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Das Mehl darüber streuen und unter ständigem Umrühren erhitzen. Dann Milch und Wasser dazu gießen und die Bouillonwürfel zugeben. Die kleingehackten Kräuter hineinstreuen, umrühren und 10–15 Minuten leicht köcheln lassen. Dazwischen immer wieder etwas rühren. Am Schluss mit Zitronensaft, Muskat und Pfeffer würzen. Mit Reibkäse servieren.

Kräuterrezepte (2)

Stockbrot mit Kräutern (reicht für ca. 10 Kinder)

1 kg Mehl
2 Päckchen Backpulver
2 Teelöffel Salz, evtl. Pfeffer
1,5 dl/150 ml Olivenöl
6 dl/600 ml Milch
1–2 Tassen Kräuter

Kräuter ganz fein zerschneiden und mit Olivenöl mischen. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Kräutermischung dazu geben und alles gut umrühren. Milch dazugeben und zu einem feuchten Teig kneten. Jedes Kind bekommt ein Teigbällchen, das es zu einer langen und dünnen Wurst zwischen den Handflächen rollt. Diese wickelt es spiralförmig um einen Stock und hält es zum Backen über das Feuer. Häufig wenden.

Kräuterquark

500 g Quark/Topfen (halbfett oder fett), Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, 1–2 Handvoll Kräuter

Die Kräuter unbedingt gut waschen und ganz fein zerhacken, unter den Quark mischen. Salz, Pfeffer und Zitronensaft begeben, gut mischen.

