



hr1-DOLCE VITA

Karina Reichel Kräuterrasen im Glas

ZUTATEN

2 l Wasser
2 kg Zucker
4 Handvoll Gänseblümchenköpfchen
4 Handvoll Löwenzahnblüten
2 Handvoll Ehrenpreis
2 Handvoll Kriechende Günsel
1 Handvoll Vergissmeinnicht
1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit dem Zucker aufgekocht, bis sich alles zu einer klaren Flüssigkeit verwandelt hat. Danach wird der Zuckersirup mit den gesäuberten Kräutern und der in Scheiben geschnittenen Zitrone in eine Schale gefüllt. Nun darf alles 48 Stunden mit einem Tuch zugedeckt ausziehen. Nach zwei Tagen wird alles abgeseiht, in einem Topf erneut erwärmt und dann in sterile Flaschen abgefüllt.

Da lacht das Kräuterherz, wenn man einfach mal aus der Haustüre auf den Garten blickt. Auf der Wiese wachsen die schönsten Blüten, die in einen feinen Sirup verwandelt werden können. Also schnell noch einsammeln und verarbeiten, bevor der Rasenmäher kommt.

Rezept aus dem Buch:
Karina Reichel
Fräulein Grüns wilde Getränke aus der Natur
Servus Verlag
ISBN 978-3710402753



hr1-DOLCE VITA

Karina Reichel Waldmeister-Dattel-Duett

ZUTATEN (für ½ Liter)

4 – 6 Datteln

500 ml Wasser

1 Sträußchen frischer und angewelkter Waldmeister (ca. 10 Waldmeisterpflanzen)

Schuss Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zunächst werden die Datteln entkern und mit einem Stabmixer im Wasser fein püriert. Nun darf alles circa eine Stunde ziehen. Wenn die Datteln nicht ganz fein püriert sind, werden die Reste abgeseiht. Das Sträußchen Waldmeister wird für circa eine halbe Stunde kopfüber in die Flüssigkeit gehängt. Wichtig ist, dass die Enden des Waldmeisters, also die Bruchstellen, aus dem Getränk rauschauen, damit nicht zu viel Cumarin übergeht.

Der Waldmeister macht ein frohes Herz, heißt es. Mit dem Brot der Wüste, der Dattel, bekommt er noch einen unvergleichlich süßen Touch. Es darf aber nicht zu viel vom Waldmeister in das Getränk gegeben werden, denn der Geschmack kommt vom Inhaltsstoff Cumarin, das bei zu großer Menge Kopfschmerzen verursachen kann. Deswegen wird im Mai ein frisches Sträußchen vom Waldmeister gesammelt, das zusammengebunden und kopfüber aufgehängt wird. Der Waldmeister ist im Wald zwischen den Bäumen zu finden. Gerne wird er auch mit dem Labkraut verwechselt, das beim Anwelken aber nicht den typischen Duft verströmt.

Rezept aus dem Buch:

Karina Reichel

Fräulein Grüns wilde Getränke aus der Natur

Servus Verlag

ISBN 978-3710402753



hr1-DOLCE VITA

Karina Reichel Süße Frau Holle im Glas

ZUTATEN (für ½ Liter)

5 reife Erdbeeren

1 l Wasser

Blüten von 2 Holunderblütenständen

ZUBEREITUNG

Zuerst werden drei Erdbeeren und zwei Esslöffel Wasser mit dem Stabmixer zu Püree verarbeitet. Die Blüten werden von den grünen Stängeln befreit und kommen mit dem Erdbeerpüree und den zwei restlichen halbierten Erdbeeren in eine Flasche, um auszuziehen. Schon nach einer Stunde entfaltet sich ein wunderbarer Geschmack. Am besten im Kühlschrank ausziehen lassen. Auch wenn schon ein paar Gläser getrunken sind, können Sie immer wieder mit frischem Wasser aufgießen, denn Blüten und Früchte geben lange Geschmack ab.

Eine der wohl beliebtesten Pflanzen ist der Holunder. Die Blüten sind purer Sommergeschmack im Glas und in Kombination mit süßen Erdbeeren braucht es weder Zucker noch andere Süßungsmittel, um richtig viel Geschmack ins Wasser zu bringen. Die Holunderblüten sollten vorsichtig gesammelt werden, damit nicht zu viele Pollen verloren gehen. Weil die Blüten daher nicht gewaschen werden, sollten beim Sammeln nur saubere Blüten in den Korb wandern.

Rezept aus dem Buch:

Karina Reichel

Fräulein Grüns wilde Getränke aus der Natur

Servus Verlag

ISBN 978-3710402753