



Göttliche Kartoffelpizza

Vorbereitungszeit 20 Minuten

Zubereitungszeit 20 Minuten

Arbeitszeit 40 Minuten

Portionen 1

Zutaten

- 4 mittelgroße geschälte und gekochte Kartoffeln
- 4 EL Kartoffelmehl
- 2 TL Himalaya Salz
- 1 EL Rosmarin

Zubereitung

1. Die Tomatensoße bereiten wir wie folgt zu: 2 Zwiebeln und 4 Zehen Knoblauch in etwas Wasser andünsten und mit einer Flasche (ca. 700ml) Tomaten-Passata ablöschen. Dann ca. 30 Minuten köcheln lassen, zum Schluss Kräuter nach Wunsch zugeben (wir nehmen Oregano, Basilikum, Thymian), Salz und Pfeffer nach Belieben hinzufügen und das Ganze mit einem Pürierstab schön durchpürieren.
2. Kartoffeln nach dem Kochen sehr fein zerstampfen und mit Kartoffelmehl, Salz und Rosmarin vermengen.
3. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit feuchten Händen verteilen, mit etwas Kartoffelmehl bestäuben und ca. 1 cm dick andrücken.
4. Noch nicht belegen, erst nach dem Backen! Ca. 20 Min bei 200 Grad in den Ofen packen, bis der Boden schön goldbraun ist.
5. Nach Belieben belegen, zum Beispiel mit selbstgekochter Tomatensoße und kurz angegünsteten Zwiebeln, Pilzen und Spinat.



Gurken Nudeln mit einer knackigen Tomaten Sauce

Zutaten:

1 Schlangengurke, geschält

2 mittelgroße Tomaten, grob gehackt

1 Knoblauchzehe

1/4 Tasse frisches Basilikum, grob gehackt, mehr für Garnitur

1/2 TL rote Pfefferflocken

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Zitronensaft auf die Oberseite drücken (optional)

Zubereitung:

mit einem Spiralschneider oder Kartoffelschäler die Gurke zu Nudeln drehen , beiseite stellen.

Tomaten, Knoblauch, frisches Basilikum, rote Pfefferflocken, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und kurz durchmengen bis man eine knackige Tomatensauce bekommt.

Auf die Gurken Nudeln frisches Basilikum geben und einen Spritzer ausgepresste Zitronen Saft (optional).

Sofort servieren.



Sommer-Wildkräutersalz

Zutaten

- 1 Hand voll Sommerwildkräuter (zum Beispiel Beifuß, Brennnessel, Dost, Schafgarbe, Thymian, Gundermann-blättchen, Löwenzahnblätter).
- Teelöffel Rosenpfeffer
- 50 g Tiefensalz

Zubereitung

Von Beifuß, Brennnessel, Dost und Schafgarbe die oberen 10 cm der Pflanze verwenden (keine harten Stängel) und nur von schönen, sauberen Pflanzen sammeln.

Die Wildkräuter vorsichtig waschen, trocken tupfen, sehr fein schneiden und mit dem Rosenpfeffer und dem Tiefensalz vermischen.

Die Wildkräutersalz-Mischung esstöffelweise im Mörser miteinander fein verreiben – oder alles im Küchenmixer zermahlen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und an der Luft 2 bis 3 Tage trocknen lassen

Das getrocknete Salz nochmals im Mörser oder Küchenmixer fein zerkleinern und in ein sauberes Glas oder Salzstreuer füllen.

Variante mit getrockneten Kräutern:

Es ist auch möglich, das Kräutersalz mit 50 g getrockneter Wildkräuter-Gewürzmischung im Mörser oder mit dem Küchenmixer herzustellen.

Dein aromatisches Sommer-Wildkräutersalz ist ein kleiner Schatz, den Du sparsam verwenden solltest.

Du kannst damit Kräuterquark, Kräuterbutter, Brotaufstriche, Salate, Suppen, Gemüse, Fleisch- und Fischgerichte, Aufläufe, Gratins, Soßen, Marinaden, Dips und vieles mehr würzen.



Die Brennnessel

ist vollgepackt mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem enthält sie viel Eiweiß. Sie wächst fast überall, manchmal dort wo man sie gar nicht haben will, doch anstatt sie auszureißen, kannst du sie ernten und in deinen Speiseplan einbauen.

Somit hast du ein hochwertiges Nahrungsmittel, welches keinen Cent kostet und auch geschmacklich für Abwechslung sorgt. Die Brennnessel ist sehr mild und hat wenige Bitterstoffe, weshalb auch Kinder sie mögen.

Anwendungen

Die Brennnessel ist eine vielseitige Heilerin und kann gut zu einer ausgeglichenen Ernährung beitragen. Schon in der Antike empfahl Plinius junge Brennnesselpflanzen als Gemüse. Sie wurden auch damals schon bei Leiden wie Lungenentzündungen und Geschwüren eingesetzt. Im Mittelalter wurde die Brennnessel zur Linderung von Asthma benutzt und den Samen eine fruchtbarkeitsfördernde Wirkung nachgesagt. Als Aphrodisiakum werden sie noch heute genommen!

Die Brennnessel enthält 40 % Eiweiß, das ist mehr als in beliebten pflanzlichen Proteinquellen wie z.B. Soja.

Saft

Für eine Blutreinigungskur ist frischer Brennnesselsaft besonders geeignet. Der Saft kann aus den Blättern und Triebspitzen in einer Saftpresse für Kräuter gepresst werden. Er wird anschließend mit Wasser oder Saft verdünnt eingenommen.

Badezusatz

Um die Durchblutung zu fördern sowie bei Allergien der Haut kann eine Abkochung des Krautes in das Badewasser gegeben werden. Für ein Vollbad drei Hände voll Brennnesseln mit zwei Litern kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Tee

Zur inneren Anwendung kannst du einen Brennnesseltee aus den frischen oder getrockneten Blättern kochen. Einen Liter kochendes Wasser auf eine Handvoll Brennnesselblätter geben. Bei frischen Blättern eine Minute und bei getrockneten 10 Minuten ziehen lassen.



In der Ernährung

Aus den von März bis Juli erntbaren, jungen Blättern und Triebspitzen lässt sich sehr leckeres Gemüse kochen. Brennnesseln sind in der Küche vielfältig nutzbar. Für alle Rezepte werden die Brennnesselblätter und Triebspitzen genutzt.

1. Brennnesselspinat

Brennnesseln können ganz einfach zu köstlichem Spinat verarbeitet werden. Dazu wird das Kraut zehn Minuten in etwas Wasser gekocht. Schütte das Kochwasser nicht weg, es enthält wertvolle Inhaltsstoffe und kann als Suppengrundlage dienen, getrunken oder zum Gießen von Balkon- und Zimmerpflanzen genutzt werden.

Einige Ideen zur Weiterverarbeitung des Spinats:

- Mit Zwiebeln in der Pfanne dünsten
- Als Füllung in Pfannkuchen geben und diese mit Käse überbacken
- Als Pizzabelag
- Für Bratlinge

2. Bratlinge

Dieses Rezept ergibt etwa zehn köstliche Bratlinge, die auch bei Gästen sehr gut ankommen.

Zutaten:

- 2 große Doppelhände voll Brennnesselkraut
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- Semmelbrösel
- 1 -2 Eier
- 1 EL Sesam
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung Schritt für Schritt:

- Brennnesseln, wie oben beschrieben, als Spinat zubereiten.
- Kurz abkühlen lassen und dann klein schneiden.
- Möhre fein raspeln und die Zwiebel klein hacken.



- Möhre, Zwiebel, Sesam und Ei mit den Brennnesseln in einer Schüssel verrühren.
- Die Gewürze dazu mischen.
- Semmelbrösel dazugeben sodass eine weiche, aber leicht formbare Masse entsteht.
- In einer Pfanne etwas *Bratöl* erhitzen.
- Die Bratlinge mit der Hand formen und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr auf beiden Seiten braun braten.

Wildkräutersuppe

- 2 Handvoll Wildkräuter (siehe Tipp)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 2 El Mehl
- 1 l Gemüsesuppe (-brühe)
- 0.25 l Milch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss

Zum Garnieren: Wildblüten (z.B. Gänseblümchen, Taubnesselblüten, Sauerklee) und Schafgarbenblättchen

Alle Wildkräuter und die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen bzw. harte Stiele entfernen. Alle Kräuter fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Suppe zugießen, dabei ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Kräuter einrühren und die Suppe etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Die Milch zugeben.

Noch einmal kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Suppe nach Belieben mit dem Mixstab pürieren.

In vorgewärmte tiefe Teller füllen und mit den Wildblüten und Schafgarbenblättchen bestreuen.

Wohl bekomms!



Die NaturPraxis
Dagmar Kapfer



Impulse für ein gesundes Leben