

Rezepte

**WILDE AROMEN
IM SOMMER**

DR. MARKUS STRAUSS



VORWORT

Wilde Aromen im Sommer

DR. MARKUS STRAUSS



Wenn die Tage lang sind und viele Pflanzen in voller Blüte stehen, ist die perfekte Zeit, die Natur nicht nur zu bestaunen, sondern auch kulinarisch zu erleben. In diesem Webinar entdecken wir gemeinsam einfache, wirkungsvolle und kreative Rezepte mit:

- Hollerblüte – süß und blumig, der Klassiker des Frühsommers
- Steinklee – vanillig-würzig, die unterschätzte Delikatesse
- Fichtenspitzen – zitronig-harzige Frische direkt aus dem Wald
- Dost – mediterran-aromatisch, das Würzwunder
- Wiesen-Bärenklau – der echte Geheimtipp

Freu dich auf alltagstaugliche Ideen, überraschende Kombinationen und ganz viel Inspiration direkt aus der Naturküche. Alle Rezepte sind einfach nachzumachen.



INHALT

01

Erfrischungen

Drei aromatische Getränke

02

Mediterran

Würzwunder Dost

03

Wiesenpärenklau

Rustikales Gemüsegericht



Erfrischungen

DREI AROMATISCHE GETRÄNKE

Selbstgemachte Limonade mit Hollerblüten und Erdbeeren

Eine spritzige Erfrischung mit floralen und fruchtigen Noten, ganz ohne künstliche Zusätze.

Trinkwasser-Karaffe mit Steinklee Klares, belebendes Wasser, verfeinert mit dem feinen Aroma des Steinklees, und der sanfte Duft von Heu. Ideal für eine natürliche Erfrischung zwischendurch.

Wald-Radler mit Fichtenspitzen-Sirup

Radler neu gedacht! Veredelt mit hausgemachtem Fichtenspitzen-Sirup entfaltet sich ein einzigartiger Geschmack von Wald und Frische. Perfekt für alle, die das Besondere suchen!



Erfrischungen

HOLLERBLÜTEN-ERDBEER-LIMO

Zutaten in Bio-Qualität

700 ml reines Wasser

2 EL Honig

2 EL Apfelessig, nicht pasteurisiert

150g Erdbeeren, gewaschen und klein geschnitten

2 Blütenstände vom Schwarzen Holunder, klein gezupft

20–30 Blütenblätter der Heckenrose

Blätter von Zitronenmelisse und Salbei sowie Salbei-Blüten

ZUBEREITUNG

Zunächst die Grundzutaten (Wasser, Apfelessig und Honig) in ein großes, sauberes Schraubdeckelglas füllen und so lange umrühren, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Dann die anderen Zutaten hineinfüllen, alles umrühren und verschließen. Bei Zimmertemperatur stehen lassen bereits an Tag 1 bilden sich kleine Bläschen und das Getränk färbt sich rosa. Je nach Geschmack kann die Limonade an Tag 2 oder 3 oder auch erst an Tag 4 genossen werden. Dann den Limonaden-Ansatz über ein Sieb abgießen und die Limonade in eine Flasche abfüllen. Falls die Limonade nur langsam aufgebraucht wird, ist es empfehlenswert, diese im Kühlschrank aufzubewahren.

Erfrischungen



Erfrischungen

STEINKLEE-AROMAWASSER

Mein erfrischendes Sommergetränk mit feinem Heu-Aroma.

Einige frisch gesammelte Steinklee-Triebe mit Blüten

Kaltes, stilles Wasser

Eine Karaffe oder ein großes Glasgefäß

Mein Tipp

Die Triebe können über den Tag verteilt mehrfach mit frischem Wasser übergossen werden – sie geben immer wieder zartes Aroma ab.

ZUBEREITUNG

Die frisch gepflückten Steinklee-Triebe in eine Karaffe geben und mit kaltem Wasser übergießen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, damit das typische „Heu-Aroma“ ins Wasser übergeht. Nach Belieben kalt mit Eiswürfeln genießen.



Erfrischungen



Erfrischungen

WALD-RADLER MISCHUNG

0,33 l Bier mit oder ohne Alkohol

0,2 l saurer Sprudel

0,05 l Zitronensaft

0,1 l Fichtenspitzen-Sirup

FICHTEN- SPITZEN- SIRUP

Zutaten für 1,3 Liter Sirup

4 Handvoll junge Fichtenspitzen

1 Liter reines Wasser

500 g Rohrohrzucker

2 EL Zitronensaft

2 EL Pektin oder Speisestärke, in wenig Wasser glattgerührt

ZUBEREITUNG

Die Fichtenspitzen im Wasser abgedeckt kurz aufkochen lassen – bis die Spitzen ihre Farbe verloren haben. Dann über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Tuch filtern, dieses zuletzt gut auspressen. Auf diese Weise erhält man 1 l Fichtenwasser, das jetzt mit Rohrohrzucker, Zitronensaft und Pektin erhitzt wird. Unter ständigem Rühren zu einem Sirup einkochen, bis die gewünschte, dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Währenddessen Schraubdeckelgläser im Backofen sterilisieren. Den fertigen, heißen Sirup in die heißen Gläser füllen.

Erfrischungen



Mediterran

WÜRZWUNDER DOST

Dost (*Origanum vulgare*), auch als Wilder Majoran bekannt, ist ein aromatisches Wildkraut mit mediterranem Flair – und das ganz ohne Flugreise! Ob als würziges Pesto, als Bestandteil eines selbstgemachten Kräutersalzes oder klassisch als Pizza-Gewürz – Dost verleiht vielen Gerichten eine kräftig-würzige Note mit leicht herber Süße.

Schon im alten Griechenland galt Dost als „Kraut der Freude“ – Brautpaare trugen ihn als Glücksbringer auf dem Kopf!

In der Küche passt er perfekt zu Tomaten, Käse, gegrilltem Gemüse oder in Öl eingelegt. Auch getrocknet bleibt sein Aroma lange erhalten – ein echter Schatz für jede Vorratskammer!



Mediterran

DOST-KRÄUTERSALZ

50 g getrockneter Dost
50 g grobes Steinsalz

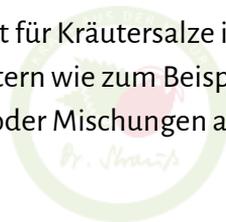
Für intensiveres Aroma kann das Salz mit frischem Dost hergestellt werden – dazu einfach frische Blätter mit Salz im Mixer pürieren, dann bei niedriger Temperatur (z. B. im Dörrgerät oder Backofen bei max. 40 °C) vollständig trocknen und nochmals fein mahlen.



ZUBEREITUNG

Getrocknete Blätter und Blüten vom Dost und Steinsalz ca. im Verhältnis 50:50 in einem Mixer zu Kräutersalz verarbeiten. In einem sauberen und trockenen Schraubdeckelglas lichtgeschützt (im Schrank, in der Speisekammer) aufbewahren.

Dies ist ein Grundrezept für Kräutersalze im Allgemeinen. Es kann auch mit anderen Kräutern wie zum Beispiel Schafgarbe, Beifuß, Gundermann, Giersch oder Mischungen aus diesen hergestellt werden.



Mediterran

DOST-WÜRZÖL

1 Handvoll frische Dostblätter
und -blüten

1 TL grobes Steinsalz

ca. 250 ml natives Olivenöl extra
(kaltgepresst)



ZUBEREITUNG

Eine saubere Glasflasche mit einem etwas weiteren Hals und Schraubdeckelverschluss zu etwa der Hälfte mit abgezapften Blättern und Blüten vom Dost befüllen. Etwas Steinsalz hinzugeben. Mit nativem Olivenöl füllen, verschließen und ein bis zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach dunkel und kühl aufbewahren. Das Würz-Öl verfeinert zum Beispiel Tomatensalat, Nudel- oder Kartoffelgerichte sehr gut.



Mediterran

PESTO ORIGANUM

- 100 g Blätter und Blüten vom Dost
- 100 ml natives Olivenöl
- 100 g Sonnenblumen-
oder Pinienkerne
- Steinsalz
- Schwarzer Pfeffer nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone, Saft
- ½ TL Honig oder Birnendicksaft



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem kleinen Mixer oder mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Dies schmeckt wunderbar zu Pasta aller Art und verfeinert auch Pizzen oder Kartoffelgerichte.



Wiesenbärenklau

RUSTIKALES GEMÜSEGERICHT

8 mittelgroße Bio-Kartoffeln

2-3 EL Olivenöl; alternativ Kokosöl

2 rote Gemüse-Paprika

2 rote Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

150 g Tomatenmark

1 Bund Blätter mit Stielen vom Wiesen-Bärenklau

Steinsalz, Schwarzer Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Kartoffeln sauber bürsten und in einem Dampfgarer am Stück garen. Die Stiele der Wiesen-Bärenklau-Blätter in kleine Stücke schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl zugedeckt dünsten.

In einem Topf die fein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen.

Kleingeschnittene Gemüsepaprika hinzugeben und ebenfalls dünsten.

Gegarte Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zu dem Gemüse im Topf hinzugeben. Ebenso die separat gedünsteten Stiele, das Tomatenmark und die klein

geschnittenen Blätter des Wiesen-Bärenklaus. Den Knoblauch hineinpresse und mit den Gewürzen abschmecken. Alles

zusammen noch 5 Minuten auf kleiner Flamme einköcheln lassen.

Wiesenbärenklau



Wiesenbärenklau

WEITERE REZEPTIDEEN

Junge Blätter: Als Beimischung in Salaten, als Zutat in Grünen Smoothies, alleine oder zusammen mit anderen Wildgemüsen wie Giersch und Brennessel als „Spinat“-Gemüse, klein geschnitten in Pfannkuchenteig einrühren und backen.

Junge Blattstängel: Ideal zur Verwendung für rohe Gemüsesäfte und als Ersatz für den Stangensellerie im Saft à la Anthony William. Verwendung als knackiges Wok- oder Pfannengemüse oder als knackige Rohkost. Zusammen mit einem würzigen Dip als „Fingerfood“.

Blütenknospen: Sehr würzig-aromatisch im Geschmack. Verwendung als Gemüse, in Salaten eingestreut, als Antipasti einlegen (zuvor in gesalzenem Essigwasser blanchieren, dann abtropfen lassen und in Olivenöl mit Gewürzen einlegen).

Marinierter „Wiesen-Fenchel“ als leckere Vorspeise: Die ineinandergeschachtelten, bauchigen Blattscheiden mit der in ihrer Mitte befindlichen Blütenanlage sehen tatsächlich einer Fenchelknolle ähnlich. Dieser Wiesenfenchel muss nur kurz (für etwa 2 Minuten) im Dampf gegart werden, anschließend mit Zitronen- oder Limettensaft, Olivenöl und Salz marinieren.



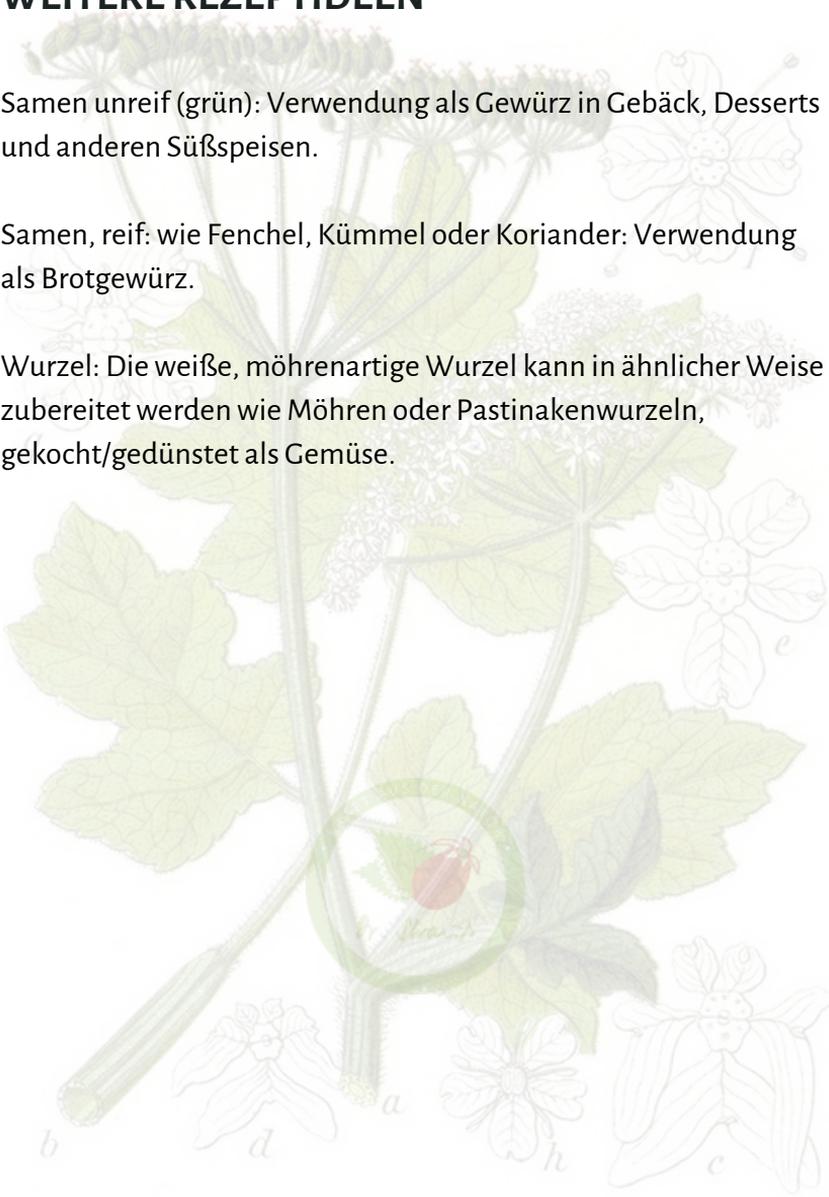
Wiesenbärenklau

WEITERE REZEPTIDEEN

Samen unreif (grün): Verwendung als Gewürz in Gebäck, Desserts und anderen Süßspeisen.

Samen, reif: wie Fenchel, Kümmel oder Koriander: Verwendung als Brotgewürz.

Wurzel: Die weiße, möhrenartige Wurzel kann in ähnlicher Weise zubereitet werden wie Möhren oder Pastinakenwurzeln, gekocht/gedünstet als Gemüse.





Sichere dir jetzt Deinen Platz bei der
Ausbildung und starte in ein Jahr
voller Entdeckungen und persönlicher
Entwicklung

Zertifizierten Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



Letzte Anmeldung: 15.06.2025

www.gruenundgesund.de/cfew

