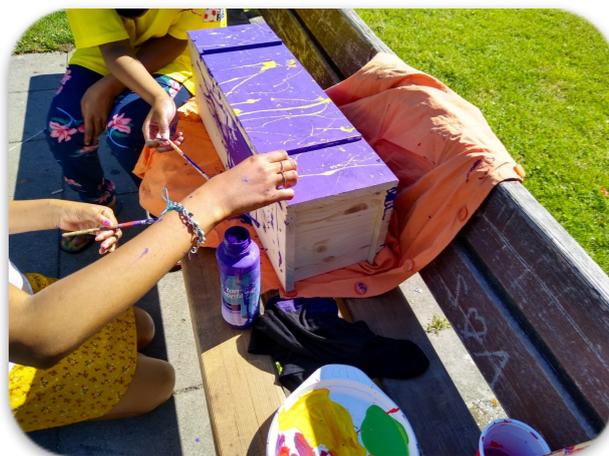
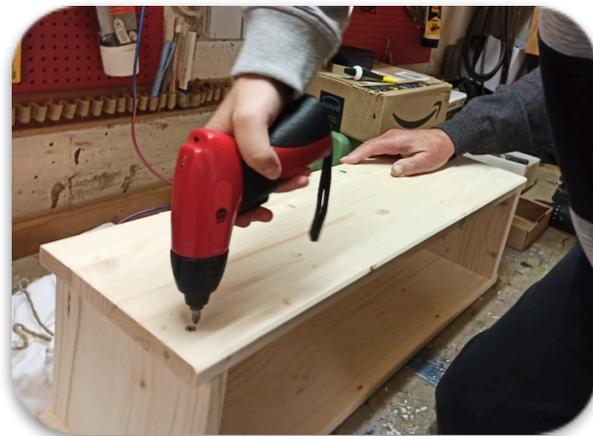


ICOYAs mobiler Kräutergarten für Kids

Rezeptheft

biostadt
münchen



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt



Inhaltsverzeichnis:

*Kräutersteckbriefe

- Grüne Minze.....	3
- Petersilie.....	4
- Schnittlauch.....	5
- Koriander.....	6

*Rezepte

- Kräuterpaste.....	8
- Kräuterbutter.....	9
- Kräutersalz.....	9
- Zaubersauce zu Salat.....	10
- Koriander-Pesto.....	10
- Tabouleh mit Petersilie und Minze.....	11
- Joghurt-Minz-Soße.....	11
- Schnittlauchquiche.....	12
- Sommerrollen.....	13
- Asiatische Gemüsepfanne mit Koriander.....	14
- Kräuterplinsen mit Kräuterdip.....	15
- Kräuterpesto.....	16
- Koriandernudeln.....	16
- Pideboot.....	17
- Minztee.....	17
- Erdbeer-Minz-Limo.....	18
- Minzzucker.....	18
- Schoko-Minz-Eis.....	19
- Gebackene Ananas mit Minze und braunem Zucker.....	20

Kräutersteckbriefe

erstellt von den SchülerInnen der Internationalen Montessori-Schule

Grüne Minze



Lateinischer Name: *Mentha spicata*
Weitere Namen: Krause Minze, Speer-
Minze
Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse
Arten: 30 Arten
Verbreitungsgebiet: Australien, Afrika
Standort der Pflanze: Sonniger Standort
Erntezeit: 130 cm im Juli Erntezeit
Blütenzeit: Ganzjährig
Nutzung: Tee, Verschönern von Essen, als
Gewürze in Essen
Nährstoffe pro 100g: Kalorien=70,
Kohlenhydrate=15g, Fett=0,9g, Eiweiß=3,8g



Petersilie

Lateinischer Name: *Petroselinum crispum*

Weitere Namen: Peterling, Peterli, Silk, Petersil, Peterle, Felsensilge, Steinepich, Petergrün



Pflanzenfamilie: Doldenblütler (Apiaceae)

Anzahl der Arten: 7= Glatte Petersilie, Krause Petersilie, Blattpetersilie, Mooskrause Petersilie, Wurzelpetersilie, Italienische Petersilie

Verbreitungsgebiet: Mittelmeerraum, Südeuropa

Standort der Pflanze: Nährstoffreiche Böden, Fensterbrett, Balkon, Freiland

Erntezeit: Ganzjährig, bis zur Blüte

Blätter: Hell bis dunkelgrün, glatt oder kraus

Früchte: Bräunlich gelb, etwa 3x2mm groß

Blütenfarbe: Gelb bis grünlich

Blütezeit: Juni bis August

Nutzung: Heilpflanze, Gewürzpflanze, Küchenkraut

Stängel: Rund

Wurzel: Pfahlwurzel

Blattstellung: In Quirlen

Blattrand: Fiederspaltig

Blütenform: Ausgebreitet-5zählig

Blütenstände: Dolde

Bestäubung: Käfer, Fliegen, Sylphiden, Wespen, Mittelrüsselige Bienen

Nährstoffe pro 100g: Kalorien=36, Fettgehalt=0,8g, Gesättigte Fettsäuren=0,1g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren=0,1g, einfach ungesättigte Fettsäuren=0,3g, Cholesterin=0mg, Natrium=56mg, Kalium=554mg, Kohlenhydrate=6g, Ballaststoffe=3,3g, Zucker=0,9g, Protein=3g, Kalzium=138mg, Eisen=6,2g, Vitamin A=8.424 IU, Vitamin C= 133mg, Vitamin D= 0 IU, Vitamin B12= 0µg, Magnesium= 50mg, Brennwert= 53kcal, Eiweiß= 4,4g

Schnittlauch

Lateinischer Name: Allium schoenoprasum

Weitere Namen: Binsenlauch, Graslauch

Pflanzenfamilie: Amaryllidaceae

Anzahl der Arten: 300

Verbreitungsgebiete: ganze Erde

Standort: Nährstoffreiche warme Böden

Erntezeit: April

Blütenfarbe: Lila

Blütezeit: April

Nutzung: Heilkraut

Nährstoffe: Vitamin B, C

Stängel: Rund

Wurzel: Zwiebel

Blütenstände: Zungenblüte

Bestäubung: Biene



Koriander

Lateinischer Name: coriandri album

Weitere Namen: Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel



Pflanzenfamilie: Doldenblütler

Anzahl der Arten: Koriander (*Coriandrum*) ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit drei Arten. Der Echte Koriander ist eine Gewürzpflanze.

Verbreitungsgebiet: *Coriandrum tordylium* kommt nur in Vorderasien vor, im Libanon, Syrien und der Türkei. Die Heimat des Echten Koriander (*Coriandrum sativum*) liegt ebenfalls in Westasien. Als Kulturpflanze ist er mittlerweile weltweit zu finden.

Standort der Pflanze: Koriander bevorzugt einen sonnigen, eher halbschattigen Standort. Er gedeiht am besten auf durchlässigen, leichten Böden. Zur Topfkultur werden 25 Samen in 12-cm-Töpfe gesät.

Erntezeit: Je nach Wetter und Sorte können die würzigen Samen des Korianders 20 bis 28 Wochen nach der Aussaat geerntet werden. Das ist meist in den Monaten Juli bis August. Die vertrocknenden Blütenstände sollten vor der Vollreife abgeschnitten werden, um Samenverlust durch Abfallen zu vermeiden.

Blätter, Blütenfarbe und Früchte: Der Echte Koriander (*Coriandrum sativum*) ist eine typische Art aus der großen Kräuterfamilie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Die Gattung *Coriandrum* enthält lediglich zwei Arten. Neben dem Echten Koriander gibt es die Art *Coriandrum tordylium*, die nahezu ausschließlich in einigen Ländern Vorderasiens vorkommt. Koriander blüht weiß. Während der Blütezeit wird Koriander stark von Bienen befliegen. Die Früchte sind fast kugelförmig und zweiteilig. Sie bleiben nach der Abreife meist zusammen.

Nutzung und Nährstoffe: Während das Korianderpulver aus den gemahlene Früchten in der Weihnachtsbäckerei, als Brotgewürz oder für Fleisch- und Wildbraten, Eintöpfe, Saucen, Salate und eingelegtes Gemüse verwendet wird, gehört Koriandergrün eher zur asiatischen, orientalischen und lateinamerikanischen Küche. Koriander verleiht Gerichten einen intensiven, leicht scharfen Geschmack, doch sorgt dabei nicht nur für Würze, sondern hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Die Korianderblätter sind verhältnismäßig reich an den Vitaminen E und K, sowie Provitamin A.



Rezepte

KRÄUTERPASTE

zum Konservieren von Kräutern für Aufstriche oder Pesto, zum Würzen von Suppen

100 Gramm Kräuter
100 Milliliter Öl
10 Gramm Salz

Wasche deine Kräuter, tupfe sie gut trocken und zupfe die Blätter von den Stielen. Püriere die Kräuter zusammen mit dem Öl und dem Salz, bis eine feine Paste entsteht. Fülle die Paste in ein ausgekochtes Schraubglas, bedecke die Paste mit einer Schicht Öl, verschließe das Glas und bewahre die Paste im Kühlschrank auf.



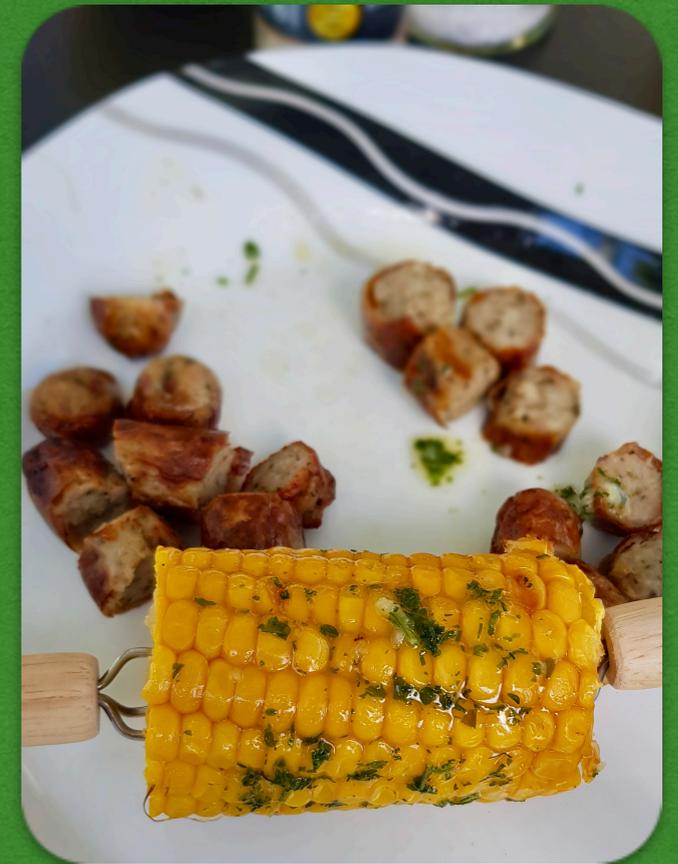
KRÄUTERBUTTER

zum Verfeinern von Gemüse, Fleisch oder pur aufs Brot

250 Gramm Butter
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
100 Gramm gehackte Kräuter
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

Bevor du deine Butter verarbeiten kannst, solltest du sie aus dem Kühlschrank holen und bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Wenn du sie mit einer Gabel zerdrücken kannst, ist sie weich genug.

Zerdrücke nun den gehackten Knoblauch mit dem Messerrücken auf ein paar Salzkörnern, bis eine weiche Masse entsteht. Verrühre nun den Knoblauch mit der Butter und den Kräutern, würze alles mit Salz und Pfeffer und rühre zum Schluss das Öl unter. Vor dem Verzehr stellst du die Kräuterbutter in den Kühlschrank, damit sie wieder fester werden kann.



KRÄUTERSALZ

zum Würzen von Suppen, Salaten oder aufs Butterbrot

50 Gramm Kräuter
500 Gramm Salz

Wasche deine Kräuter, tupfe sie trocken, zupfe die Blätter von den Stängeln und hacke sie ganz fein. Vermische die gehackten Kräuter mit dem Salz und gib alles in ein Schraubglas.

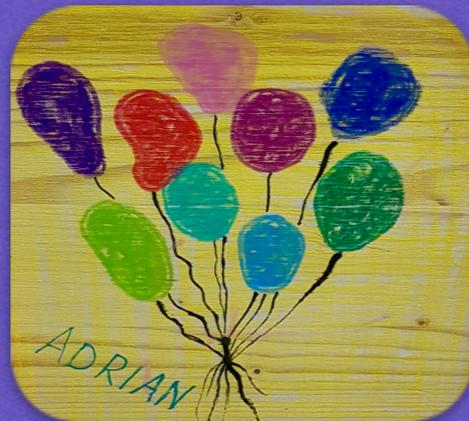


KORIANDER-PESTO

von Eleana und Adrian

2 Hand voll Koriander
 50 gr. Pinienkerne, angeröstet
 50 gr. Parmesankäse, gerieben
 50 ml Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 Saft 1/2 Zitrone
 Salz und Pfeffer nach belieben

Alles zusammen in ein
 hohes Gefäß geben und
 mit dem Pürrierstab mixen.



ZAUBERSAUCE zu Salat

von Eleana und Adrian

3 EL Apfelessig
 3 EL Rapsöl
 3 EL Wasser
 1 EL Zauberpulver (Zucker), Löffel nicht zu voll machen
 1 Klecks scharfer Senf
 1 Schuss Milch
 1 Schuss Maggi-Würze
 1 Spritzer Zitronensaft
 Kräutersalz (selbst gemacht)
 Pfeffer
 10 Schnittlauch-Stängel
 1 Handvoll Petersilie

Kräuter klein schneiden, alle anderen Zutaten im Mixer homogen
 mixen. Kräuter hinzugeben und über einem bunten, gemischten
 Salat verteilen.
 Schmeckt super mit Baguettebrot und Butter / selbst gemachter
 Kräuterbutter.





TABOULEH mit Petersilie und Minze

von den SchülerInnen der Internationalen Montessori-Schule

150 g Bulgur, (Weizengrütze)

4 m.-große Tomaten

1 Salatgurke(n)

4 Bund Petersilie, glatte

1 kleine Zwiebel(n) oder

4 Frühlingszwiebel(n) (schmeckt mir persönlich besser)

1 Bund Minze

1 Zitrone(n), der Saft

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser (oder, noch besser, mit Gemüsebrühe) übergießen und ca. 1/2 Std. quellen lassen. Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze grob zupfen oder auch schneiden.

Den Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Wer mag, kann auch noch eine Spur Knoblauch dazugeben. Ganz stilecht wird das Tabouleh auf Salat- oder Kohlblättern angerichtet serviert.

JOGHURT-MINZ-SOÛE

von den SchülerInnen der Internationalen Montessori-Schule

250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 Zehe/n Knoblauch

15 Blätter Minze, frische

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Knoblauch pressen, die Minzeblätter so klein wie möglich schneiden und mit dem Zitronensaft zum Joghurt geben und alles vermischen.

Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Natürlich kann man die Soße sofort genießen, sie schmeckt aber besser, wenn man sie etwas ziehen lässt.

Passt gut zu Gegrilltem oder Kurzgebratenem. Auch zu Puffern, wie z. B. zu Zucchini-Puffern. Eine leckere Alternative zu Tzatziki.





SCHNITTLAUCH-QUICHE

von den SchülerInnen der Internationalen Montessori-Schule

Für den Teig:

200 g Mehl

100 g Butter eiskalt

1 Ei

3 Teelöffel Wasser

Für den Guss:

2 Bund Schnittlauch, frisch im Garten gepflückt

500g Saure Sahne

200g Sahne

Eier

Kräutersalz

Knoblauchpfeffer

Muskatnuss



1. Aus dem Mehl, der Butter, 1 Ei sowie dem Wasser rasch einen Mürbeteig kneten. Eine Quicheform damit auslegen und mit der Gabel den Boden mehrfach einstechen. Die Form in den Kühlschrank stellen.

2. Den Schnittlauch waschen und mit der Küchenschere in kleine Röllchen schneiden. Saure Sahne, Sahne, 3 Eier, Kräutersalz, Knoblauchpfeffer und Muskatnuss und die Hälfte des Schnittlauchs mit dem Schneebesen verrühren.

3. Den Guss auf den Teigboden gießen. Die Schnittlauch, im nicht vorgeheizten Backofen, bei 200 ° C, Heissluft, 40 Minuten backen. Zum Servieren die einzelnen Quichestücke mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Bon Appetit!

SOMMERROLLEN

von Korbinian

Man braucht:

Reispapier

Und nach Geschmack:
Karotten klein gestiftet

Gurke klein gestiftet

Salatblätter

Koriander gehackt

Avocado in Schnitzen

Rindfleisch in Stückchen gebraten

Erdnüsse geröstet und gesalzen

Sojasauce

Ingwer



Nun legt man das Reispapier kurz in warmes Wasser und dann auf den Teller. Jetzt kann man nach Belieben belegen und dann wird es knifflig: Man muss eine Rolle formen, die möglichst dicht ist... Gut, dass das Reispapier klebt...

Guten Appetit!



ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE mit Koriander

von den SchülerInnen der Internationalen Montessori-Schule

2 Karotte(n)

250 g Champignons, braun, oder Austernpilze

300 g Pak Choi (Mini Pak Choi)

2 Frühlingszwiebel(n)

1 kleine Zucchini

2 Zehe/n Knoblauch

1 kl. Stück(e) Ingwer

1 Chilischote(n)

1 Handvoll Cashewkerne

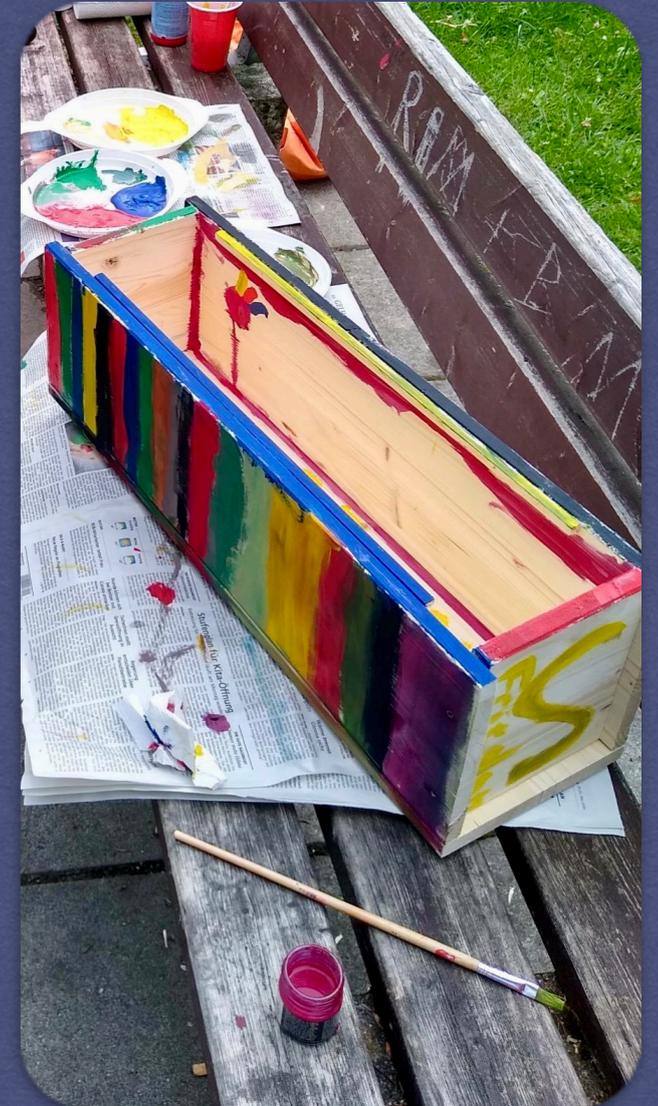
3 EL Sesam

3 Bund Frischer Koriander

Teriyakisauce

Salz und Pfeffer

Thai-Currypulver



Gleich zu Beginn den Sesam und die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht bräunen und beiseitestellen.

Die Zucchini waschen und ebenso wie die Karotten in dünne Stifte

schneiden. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Scheiben und den Mini Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Wok oder einer großen Pfanne werden zunächst die Karotten in etwas Öl angebraten gefolgt von den Champignons. Währenddessen die Chillischote von den Kernen befreien und klein gehackt zusammen mit dem gehackten Knoblauch und den in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer mit in die Pfanne geben. Kurz rühren und danach die Zucchini zufügen. Den Mini Pak Choi nur kurz mit andünsten, er wird sehr schnell gar. Die Asia-Pfanne mit Teriyaki Sauce, Salz, Pfeffer, Koriander und etwas Thai Curry würzen und abschmecken.

Auf dem Teller anrichten und mit der gerösteten Sesam-Cashew-Mischung bestreuen. Dazu passt Basmati oder Yasmin-Reis, man kann es aber auch ohne Beilagen essen.

KRÄUTERPLINSEN mit KRÄUTERDIP

Für die Kräuterplinsen:

- 450 Gramm Magerquark
- 50 Gramm geriebenen Parmesan
- 3 Eier
- 100 Gramm Mehl
- einen halben Teelöffel Salz
- ca. 100 Gramm gehackte Kräuter
- 2-3 Esslöffel Mineralwasser
- Öl zum Braten, z.B. Rapsöl



Für den Kräuterdip:

- 250 Gramm tiefgekühlte Erbsen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Quark
- 1 Limette oder eine halbe Zitrone
- 15 Minzblätter oder 2 Hände voll Koriander (Blätter und Stiele)
- Salz und Pfeffer zum abschmecken



Fülle einen mittelgroßen Topf bis zur Hälfte mit Wasser und bringe es zum kochen. Sobald es kocht, füge die Erbsen hinzu und koche sie 1 Minute. Dann seihe sie durch ein Sieb und schrecke die heißen Erbsen mit kaltem Wasser ab. Stelle sie zur Seite damit sie ganz abkühlen und abtropfen können. Im Anschluss wird der Teig zubereitet. Füge hierfür Quark, geriebenen Käse, Eier, Mehl, Salz und Wasser in eine große Schüssel und verrühre alles so lange, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Danach hebe die gehackten Kräuter unter die Teigmasse. Lasse den Teig ein wenig ruhen. In der Zwischenzeit wird der Dip zubereitet. Füge Erbsen, Knoblauch, Olivenöl, Quark, Kräuter und Limettensaft in einen hohen Mixbehälter und püriere alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Paste. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Bei Bedarf kann noch etwas mehr Öl und Limettensaft dazugegeben werden. Zurück zu den Plinsen: Erhitze einen Teelöffel Öl in einer großen Pfanne auf höchster Stufe. Sobald das Öl heiß ist (sobald es sich verflüssigt), schalte den Herd auf mittlere Stufe. Rühre den Teig vorher noch einmal um. Nimm dann einen Esslöffel Teig und gib ihn in die heiße Pfanne. Je nach Größe lassen sich etwa 3-4 Plinsen auf einmal braten. Sobald sich der Teig verfestigt und ein goldener Rand zu sehen ist, wende die Plinsen und brate sie auch von der anderen Seite goldbraun. Um überschüssiges Fett aufzusaugen, kann man die Plinsen nach dem Braten kurz auf Küchenkrepp legen.



KRÄUTER-PESTO

von Rafael

für ein Glas:

2 Bund Petersilie

1 Bund Koriander

2 Knoblauchzehen

50g gemahlene Mandeln

100ml Olivenöl

50g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln. Stiele, Blätter und Wurzeln klein schneiden. Knoblauch schälen. Petersilie, Koriander, Knoblauch und Mandeln fein hacken (im Zerkleinerer). Öl Untermixen, Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

KORIANDER-NUDELN

für 2 Personen

250 Gramm Reismudeln

3 Hände voll Koriander (Blätter und Stängel)

1 Knoblauchzehe

2 Chilischoten

3 Esslöffel geröstete und gesalzene Erdnüsse

1-2 Esslöffel Öl, z.B. Erdnuss- oder Sesamöl

nach Bedarf Salz oder Sojasoße

Koche die Reismudeln nach Packungsangabe.

Püriere den Koriander mit dem Knoblauch, den Chilis, den Erdnüssen und dem Öl zu einer Paste.

Schmecke alles mit Salz oder Sojasoße ab und verrühre die Paste mit den heißen Nudeln.



PIDEBOOT

von Maya

Als erstes schneidet man Karotten klein und gibt sie in die Schale.

Dann werden Zwiebeln und Zucchini geschnitten und währenddessen wird ein Hefeteig gemacht.

Die kleingeschnittenen Karotten, Zwiebeln, Zucchini und Paprika werden mit Hackfleisch und Butter gebraten, mit Maggi gewürzt und mit Kräutern aus dem Icoya-Kasten verfeinert.

Während das Hackfleisch mit der Gemüse-Kräutermischung brät, bereitet man den Hefeteig, der Mindestens eine halbe Stunde an einem ruhigen Platz gegangen ist, vor, rollt ihn aus und formt ihn zu einem Boot, füllt das Hack ein, bestreicht es mit Ei und schiebt es in den Ofen.

Fertig!



MINZTEE

von Maya

Wasser in den Wasserkocher geben und kochen lassen.

Während das Wasser kocht Minze aus dem Icoya-Kasten holen und abspülen.

Wenn das Wasser heiß ist, dann in ein Glas füllen und die Minze reingeben.

Abkühlen lassen und trinken.



ERDBEER-MINZ-LIMO

Zutaten für 1,5 Liter

500 Gramm Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
2 Esslöffel Puderzucker
Saft einer Limette
1 Liter kaltes Mineralwasser
Blätter von 2 Stängeln Minze
Eiswürfel nach Bedarf

Wasche deine Erdbeeren und entferne das Grün. Gib die Erdbeeren mit dem Puderzucker, den Minzblättern und dem Limettensaft in einen hohen Behälter und püriere alles zu einem Püree. Stelle das Erdbeerpüree kalt. Nach einer Stunde verrührst du das Püree vorsichtig mit dem Mineralwasser. Serviere deine Limonade mit ein paar Eiswürfeln.

Tip: Wenn dein Pürierstab stark genug ist, kannst du angetaute Erdbeeren nehmen. So ist deine Erdbeerlimonade gleich gut gekühlt und trinkfertig!



MINZZUCKER

zum Verfeinern von Nachspeisen, Obst oder Tee

200 Gramm Zucker
3 Stängel Minze

Zupfe die Blätter von den Stängeln, wasche sie und tupfe sie trocken. Hacke die Blätter ganz fein (oder püriere sie mit dem Pürierstab) und vermische sie dann mit dem Zucker. Gib den Minzzucker in einen Behälter und lass ihn für 2-3 Tage offen stehen, damit die Minze trocknen kann. Danach kannst du den Behälter verschließen.

SCHOKO-MINZ-EIS

Zutaten für 4 Kugeln:

- eine Hand voll Minzblätter
- 200 Gramm gezuckerte Kondensmilch*
- 260 Gramm Sahne
- 50 Gramm Bitterschokolade, gehackt

Gib Pfefferminzblätter und gezuckerte Kondensmilch in eine Schüssel und püriere alles mit dem Pürierstab. In einer zweiten Schüssel schlage die Sahne mit einem Handmixer steif. Verrühre die Minzmilch mit der steifen Sahne und rühre auch die gehackte Bitterschokolade unter. Gib alles in einen Behälter, verschließe ihn und stelle ihn in das Gefrierfach. In 3-5 Stunden ist dein Eis fertig!

*Gezuckerte Kondensmilch wird oft in Dosen verkauft, z.B. als ‚Milchmädchen‘. Du kannst deine Kondensmilch aber auch ganz einfach selbst herstellen. Dafür brauchst du nur 500ml Milch und 140 Gramm Zucker. Du brauchst einen Topf und einen Holzlöffel. Gib Milch und Zucker in einen Kochtopf und koche es unter ständigem Rühren auf. Koche die Masse bei starker Hitze ca. 15 Minuten, rühre sie dabei gelegentlich und vorsichtig um, damit sie nicht anbrennt. Du kannst sie beim Umrühren kurz vom Herd nehmen, damit sie nicht überläuft. Lass die Masse anschließend auf Eiswasser unter Rühren abkühlen. Das ergibt etwa 250 Gramm Kondensmilch.



GEBACKENE ANANAS mit Minze und braunem Zucker von Jakob

- 1 Ananas (gibt es auch schon fertig geschält im Kühlregal)
- 2 EL brauner Zucker (geht auch mit weißem Zucker, mit braunen sieht es aber besser aus und schmeckt auch besser.)
- 1 Handvoll Minzblätter.
- je eine Kugel Vanilleeis

Zubereitung: Das Rohr auf 200 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Ananas in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech legen. Die Minze fein hacken und mit dem Zucker mischen. Diese Mischung über die Ananasscheiben streuen. Diese auf der mittleren Schiene ca.15 Minuten überbacken.

Die Ananasscheiben auf einen Teller legen und eine Kugel Vanilleeis drauflegen.

Guten Appetit!

