

Kräuterbuch der Kulturen



Ein Projekt der Leine-Volkshochschule gGmbH und der Stadt Laatzen



Das Kräuterbuch der Kulturen

ist das Ergebnis unseres Projektes, das im Rahmen des Bundesprogramms TOLERANZ FÖRDERN KOMPETENZ STÄRKEN in der Stadt Laatzen stattfand.

Sechs schon angelegte, öffentlich nutzbare Kräuterkästen im innerstädtischen Bereich Laatzens, werden von Müttern, die als sogenannte „Rucksackmütter“ in der Grundschule Pestalozzistraße insbesondere mit Kindern mit Migrationshintergrund arbeiten, genutzt und gepflegt.

Durch die Verbindung der Kräuterbeete mit selbst gestalteten Bänken werden diese Orte auch als Orte der Begegnung genutzt. In diesem Projekt wurden die selbst gepflanzten Gartenkräuter von den Müttern zum Teil verwendet, um daraus in einer gemeinsamen Kochaktion jeweils landestypische Speisen herzustellen.

Darüber hinaus können die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen und ihr Wissen an andere Mütter/Familien an ihrer Schule oder im privaten Umfeld weitergeben und zur Pflege und Nutzung der innerstädtischen Kräuterkästen beitragen.

Die Rezepte wurden hier zusammengefasst und sind zum Nachmachen empfohlen.

Wir wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Udo Hetmeier
Projektleiter

AUBERGINENPÜREE

Auberginenpüree ist eine orientalische Vorspeise. Dazu kann man entweder Falafel, frisches Fladenbrot oder eine Mischung anderer kleiner Vorspeisen servieren.

Zutaten : 2 Auberginen (ca. 500g)
3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
50 g Tahini (Sesampaste)
Salz
20 g Sesam (geschält)

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Auberginen waschen und mit einem Messer rundherum mehrmals etwa 1 cm tief einschneiden. Die Auberginen auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten garen, dabei öfter wenden.
2. Auberginen unter kaltem Wasser kurz abschrecken. Etwas abkühlen lassen, dann die Auberginen häuten. Das Auberginenfruchtfleisch in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und pürieren. Abkühlen lassen.
3. Knoblauch abziehen und fein hacken. Auberginenpüree mit Sesampaste und Knoblauch verrühren, mit Salz abschmecken.
4. Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, zum Abkühlen auf einen Teller geben.
Zum Servieren Auberginenpüree in Schälchen anrichten und mit Sesam bestreuen.



KEBAB AM SPIESS

Ursprünglich aus dem Iran, wird aber auch im mittleren Osten und der Türkei gerne gereicht.

Bitte beachten: Fleisch muss 4 Stunden marinieren.

Zutaten : 700g Lammfleisch (aus der Keule)
2 Knoblauchzehen
Salz, 2 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver
1 Msp. gem. Gewürznelken
½ TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Zimt

1. Fleisch von Sehnen befreien, abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade Knoblauch abziehen, durchpressen. Mit 1 EL Wasser, Salz, Öl, Tomatenmark und Gewürzen verrühren. Fleisch darin etwa 4 Stunden marinieren.
2. Marinierte Fleischwürfel auf Spieße stecken. (Wenn Sie Spieße aus Holz verwenden, diese vorher 20 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie beim Grillen nicht so leicht verbrennen.) Fleisch auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne etwa 8 Minuten garen. Dabei öfter wenden. Die Kebab-Spieße nach Belieben mit gegrilltem Gemüse wie Paprika, Tomaten oder Zucchini servieren. Das Gemüse mit Öl bepinseln, bei milder Hitze grillen.



KRÄUTER-DIP

Kräuter-Dip gibt es von Indien bis zur mediterranen Küche in vielen verschiedenen Variationen. Durch seine geschmackliche Vielfalt eine wahre Bereicherung für jedes Buffet.

Zutaten : 200 ml Sahne
400 g Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
6 EL Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Oregano, Rosmarin
Basilikum

1. Die Sahne steif schlagen und mit dem Frischkäse vermengen.
2. Die Kräuter nach Wahl waschen, kleinhacken und dazugeben.
3. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KRÄUTEROMELETT MIT BERBERITZEN

Persisches Kräuteromelett als Beilage zum Frühstück oder Abendessen.

Zutaten : 1 EL getrocknete Berberitzenbeeren
1 Bund Lauchzwiebeln (100g)
1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander, 4 Stiele Minze
5 Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
Joghurt zum Dazuservieren

1. Berberitzen im Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.
Lauchzwiebeln putzen, waschen, in schmale Ringe schneiden.
2. Kräuterblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Lauchzwiebeln und Berberitzen unterrühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Ei-Masse hineingeben und zugedeckt bei milder Hitze in 10 – 12 Minuten stocken lassen. Omelett stürzen, evtl. abkühlen lassen. In Stücke schneiden und mit cremigem Joghurt als Dip servieren.



KRÄUTERBUTTER

Die Kräuterbutter gehört zu der klassischen französischen Küche.

Zutaten : 250 g Butter
4 EL feingehackte Kräuter, nach Belieben z.B. Kerbel, Oregano, Thymian,
Rosmarin, Basilikum
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

1. Die weiche Butter mit den Kräutern vermengen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Anschließend in die Butter einrühren.
3. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



LINSEN-DIP

Dip gibt es von Indien bis zur mediterranen Küche in vielen verschiedenen Variationen. Durch seine geschmackliche Vielfalt eine wahre Bereicherung für jedes Buffet.

Zutaten : 100g Puy-Linsen
1 Zwiebel (40g)
2 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Bund Lauchzwiebeln (100g)
1 TL gemahlene Kurkuma
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Msp. Paprikapulver (rosenscharf)

1. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln.
2. Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Abgetropfte Linsen und Brühe dazugeben, aufkochen. Linsen bei milder Hitze zugedeckt in etwa 35 Minuten garen.
3. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln zu den Linsen geben, mit Kurkuma würzen und ca. 5 Minuten kochen.
4. Linsen und Lauchzwiebeln pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken. Das Püree abkühlen lassen, in Schälchen anrichten. Nach Belieben mit Paprikapulver bestäubt servieren.



ROSMARIN-SALZ

Rosmarin-Salz ist ein leicht herzustellendes aromatisiertes Salz für viele Verwendungszwecke. Sie können selbst ausprobieren, für welchen Zweck Sie es verwenden möchten.

Zutaten : ½ Pfund Meersalz
3 Zweige frischen Rosmarin

1. Die Kräuter gründlich mit heißem Wasser waschen und anschließend gut, jedoch vorsichtig abschütteln.
2. Die Nadeln abstreifen oder zupfen.
3. Die Nadeln mit etwas Salz in einen Mörser geben und zerstoßen.
4. Nach und nach das restliche Salz hinzufügen.
5. Das Gemisch trocknen – am besten bei 40 Grad im Backofen.
6. Das trockene Rosmarinsalz zweimal durch ein Küchensieb streichen (das bewirkt, dass das Salz die ätherischen Öle optimal aufnimmt.)

Zum Würzen für Kartoffeln (gedämpft, gegrillt oder gebraten).
Reis oder Gemüse Fleisch und Fisch lässt sich damit gut verfeinern.



SOMMERSALAT

Zutaten : 6 - 8 Kartoffeln
4 Eier
Schnittlauch, Dill, Petersilie
Öl, Essig, Salz

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Eier kochen, schälen und kleinschneiden.
3. Schnittlauch, Petersilie und Dill kleinschneiden.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl und Salz würzen.



TABOULEH

Tabouleh ist ein beliebtes libanesisches Gericht basierend auf Bulgur oder Couscous (feiner Weizengrieß, Nordafrika).

Zutaten : 150g feiner Bulgur (vorgegartener Weizenschrot)
6 EL Olivenöl
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Salatgurke, Salz
300g Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
6 Stiele Minze , 3 EL Zitronensaft, Pfeffer, Cayennepfeffer

1. Bulgur im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl in einem Topf mischen. 150 ml Wasser unterrühren, aufkochen. Topf zudecken und vom Herd ziehen. Bulgur 20 Minuten quellen lassen. Bulgur abkühlen lassen, dabei öfter mit zwei Gabeln auflockern.
2. Lauchzwiebeln waschen und putzen, in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, eventuell entkernen. Gurke würfeln, mit Salz bestreuen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
3. Inzwischen Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kräuterblätter abzupfen und grob hacken. Gurkenwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und restlichen Öl (5 EL) verrühren. Gurke, Bulgur, Tomaten und Kräuter mit dem Zitronen-Dressing vermischen. Vor dem Servieren Tabouleh mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.



ZUCCHINIAUFLAUF

Als Beilage oder Hauptgericht mit Dip

Zutaten : 1 große Zucchini
Mehl
6 - 8 Eier
20 g weiche Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Muskat
1 Bund Petersilie

1. Die Zucchini in Scheiben schneiden, nach Belieben salzen und dann in Mehl beidseitig wenden und anbraten.
2. Die angebratenen Zucchinischnitten in eine Auflaufform legen.
3. Die Eier, die weiche Butter, die gepresste Knoblauchzehe, die kleingehackte Petersilie und eine Prise Muskat miteinander vermengen und über die Zucchini gießen.
4. Bei mittlerer Hitze für 25-30 Minuten in den Backofen schieben.



ZUCCHINI-PUFFER

Ursprünglich aus dem Iran, wird aber auch im mittleren Osten und dem gesamten mediterranen Raum gerne in verschiedenen Variationen gereicht.

Zutaten : 3 – 4 große Zucchini (ca. 400 bis 500 g)
1 – 2 große Zwiebeln oder entsprechende Menge Frühlingszwiebeln
200 g Schafkäse
Mehl
Semmelbrösel
2 Eier
Salz, frischer grober Pfeffer, Dill und evtl. etwas Minze

1. Die Zucchini möglichsie ungeschält grob raspeln, salzen und dann ca. ½ Stunde ziehen lassen.
2. Anschließend die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen.
3. Zwiebeln fein schneiden und zu den Zucchini geben.
4. Alles mit den Eiern vermengen.
5. Den Schafkäse kleinschneiden und zu der Eier-Zucchini Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit dem Mehl und den Semmelbrösel zu einer formbaren Konsistenz andicken.
7. portionsweise in der Pfanne, wie normale Kartoffelpuffer backen.
Dazu servieren: Joghurt oder Sauerrahm-Dip mit Kräutern nach Geschmack.



ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE

Besonders frisch, ist diese Beilage ideal für Tage, an denen es etwas wärmer ist.

Zutaten : 1.5 kg Zucchini
Salz, schwarzer Pfeffer
3/8 l Tomatensaft
1/4 Olivenöl
3 mittelgroße Knoblauchzehen
4 Bund Basilikum

1. Die Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
2. Tomatensaft mit dem Öl verquirlen. Knoblauch schälen und direkt in den Saft pressen.
3. Herzhaft salzen und pfeffern.
4. Zucchinischnitten in einer Pfanne braun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zucchinischnitten mit den Basilikumblättern in einem Glas schichten und mit der Tomatensauce übergießen. Über Nacht durchziehen lassen.



ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS IN OREGANO – VINAIGRETTE

Italienische Antipasti

Zutaten : 400 g Zucchini
400 g Champignons
8 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1/8 l Weißwein
2 – 3 EL Zitronensaft
1 – 2 Bund Oregano

1. Zucchini waschen und anschließend in kleine Stücke schneiden.
2. Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
3. Zucchini und Champignons nacheinander in einer Pfanne anbraten, salzen, auf einer Platte oder im Glas anrichten und mit Pfeffer bestreuen.
4. Knoblauch in Scheiben schneiden und anbraten, mit Weißwein ablöschen. Zum Gemüse geben.
5. Mit Zitronensaft abschmecken.
6. Oreganoblätter auf das Gemüse streuen und die Sauce darüber gießen.
7. Das Gemüse vor dem Servieren noch etwas durchziehen lassen.





Projektleitung:
Udo Hetmeier
Herausgeber:
Leine-Volkshochschule gGmbH
Ansprechpartnerin:
Margarete Sigwart
ZAG, Zentrum für Arbeit und Qualifizierung
Karlsruher Str. 14, 30880 Laatzen
Tel. 0511 590948 33
sigwart@leine-vhs.de



Ein Projekt im Rahmen des Bundesprogramms
"Toleranz fördern - Kompetenz stärken"