

Ihre Vorstandschaft

Erste Vorsitzende: Gabi Hofer, Josefsburggasse 11

☎ 4541

Zweite Vorsitzende: Christina Hager, Beckstr. 57

☎ 1832

Kassier: Monika Unterstaller

Schriftführerin: Gabi Hirler

Maschinist: Waldemar Kalka, Justus-von-Liebig-Str. 10

☎ 6396

Baumwart / Jugendwart: Günter Grünbacher

☎ 0163 4876879

Beiräte: Marianne Irlinger

Helga Böhm

Bea Heigl

Brigitte Drick-Hauswirth

Susanne Geischer-Schmidbauer

Gerd Loichinger

Claudia Speckbacher



Unser Angebot für den Hobbygartler

Folgende Geräte und Maschinen stehen derzeit für unsere Mitglieder zur Verfügung:

| | Gebühr: |
|---|---|
| Komposthäcksler | Stundenpreis 8.- € zuzüglich Kraftstoffkosten |
| Motorvertikutierer | Stundenpreis 8.- € zuzüglich Kraftstoffkosten |
| Motorhacke | Stundenpreis 8.- € zuzüglich Kraftstoffkosten |
| Die Angaben gelten bei Selbstabholung der Geräte. Bei Anlieferung entstehen ggf. zusätzliche Transportkosten. | |
| Rasenwalze | kostenlos |
| ALU-Leitern in verschiedenen Längen | kostenlos |
| Erddämpfer (220 V) | pro Füllung 2.- € |
| Elektrische Heckenschere | pro Benutzer 8.- € |
| Düngelanze und Handvertikutierer | kostenlos |
| Auskünfte hierzu erteilt: Waldemar Kalka | |

✉ Familie-Hofer-Altoetting@t-online.de

🌐 www.gartenbauverein-altoetting.de



Frühjahrsbrief 2021



Unser Lebensraum Hecke



Sehr geehrte Mitglieder, liebe Gartenfreunde,

Corona hat uns weiterhin fest im Griff.

Die Themen Garten, Umweltschutz und gesunde Ernährung haben seit Beginn der Pandemie in unserem Alltag einen neuen Stellenwert erfahren. Vieles ist anders und doch ist manches gleich, nämlich die Liebe zur Natur und zu unserem Garten.

Üblicherweise erhalten Sie Anfang des Jahres unser Jahresprogramm und hat unsere Jahreshauptversammlung im März immer einen festen Platz. Beides konnte coronabedingt nicht realisiert werden.

Eine Jahreshauptversammlung werden wir, sobald es die Situation zulässt, durchführen. Gleiches gilt für Veranstaltungen, wie z. B. die Maiandacht, den „Tag der offenen Gartentür“, den Besuch in der Senfmanufaktur Baumann usw. Sobald Planungssicherheit besteht, werden wir Sie über kommende Veranstaltungen über die Presse, auf unserer Homepage sowie per E-mail informieren.



Wie schon in unserem Mitgliederbrief angekündigt, möchten wir trotz aller Einschränkungen den Kontakt zu Ihnen aufrecht erhalten und Sie über die Aktivitäten des Vereins informieren.

Ostern und das Frühjahr stehen vor der Tür. Gelegenheit, sich am Erwachen der Natur zu erfreuen und Traditionen zu pflegen – und natürlich zu garteln, Blumen und Gemüse auszusäen, den Duft der Erde einzusatmen, zu planen und zu werkeln.

In unserem 1. Gartenbrief haben wir entsprechende Beiträge und Ideen gesammelt mit dem Wunsch, Ihnen Informationen und auch a bissel Lebensfreude in dieser nicht einfachen Zeit übermitteln zu können.

Zudem möchten wir Sie auch über den „Lebensraum Hecke“ informieren, die der Gartenbauverein mit Unterstützung der Paten angelegt hat. Die Hecke wächst und gedeiht und wird von uns liebevoll gepflegt. An unserem Plan, diese Hecke als Schauhecke zu konzipieren, arbeiten wir derzeit. Auch überlegen wir uns, wie sich die Paten weiterhin einbringen können.

Die Firma Frick wurde im vorigen Jahr mit der Planung und Durchführung einer Einfassung (sh. Bild) beauftragt. Gerhard Frick und seine Mannschaft haben sich mächtig ins Zeug gelegt und eine Einfassung geschaffen, die nun unerwünschtes Unkraut von außen fernhält. Für diese großartige Arbeit und Unterstützung bedanken wir uns auf diesem Weg ganz herzlich.

Bilder der Arbeiten können Sie auf unserer Homepage anschauen.

Nun wünschen wir Ihnen, dass Sie viel Freude in und mit Ihrem Garten und / oder Terrasse und / oder Balkon erleben und vor allem, dass Sie gesund bleiben.

Zum guten Schluss noch etwas Aufmunterndes:

„Probleme sind nichts anderes als Weckrufe für Kreativität.“

(Gerhard Gschwandtner)

Frühling lässt sein blaues Band

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!



Eduard Mörike



FLORISTIK & WOHNEN IM TREND
GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU

Quellenhinweise

[Bauernregel – Wikipedia](#)

https://www.verbraucherservice-bayern.de/images/news/news_2038.jpg

https://res.cloudinary.com/gruenesmoothies/image/upload/w_auto,dpr_auto,f_auto/live/media/wysiwyg/images/menu/rezpte/wildkraeuter-smoothie-rezpte.jpg

<https://www.im-allgaeu-daheim.de/wp-content/uploads/2020/04/Gruendonnerstagssuppe.jpg>

[Gründonnerstagssuppe – Die wilde Kraft des Frühlings – WildnisKreise](#)

[Gründonnerstagssuppe - früher traditionell, heute Kult - Im Allgäu daheim ... \(im-allgaeu-daheim.de\)](#)

[Gründonnerstagssuppe - Die Kraft der Frühlingskräuter \(xn--wildemhre-57a.at\)](#)

Mein schönes Land, Ausgabe März/April 2015, S. 103,107

Computerbild 6/2000)

Wissenswertes rund um die Bauernregeln

Bauernregeln, auch Wetterregeln genannt, sind meist “in Reimform gefasste alte Volkssprüche über das Wetter und die Folgen für die Landwirtschaft” (Wikipedia). In alten Bauernregeln zeigen sich Erfahrung und Wissen, das Generationen von Landwirten und Gärtnern durch die Beobachtung der Natur gesammelt haben. Man versucht aus bestimmten Wetterlagen Vorhersagen für kommende Ereignisse zu machen. Lange Zeit war man in der Wissenschaft der Meinung, dass Bauernregeln nur selten stimmen. Aber man musste erkennen, dass viele Regeln in der Heimat doch erstaunlich zuverlässig sind, da diese regionalen Erfahrungen wiedergeben. So können sich Wetterregeln auch widersprechen, da die



meteorologischen Gegebenheiten im Voralpenland anders sind als an der Nordsee. Das heißt, man muss wissen, aus welcher Region eine Regel kommt. Auch gibt es Aussagen über Wochen, Monate oder sogar Jahreszeiten. Einige Wetterregeln beziehen sich auf so genannte “Lostage” wie den Siebenschläfertag. Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass viele Bauernregeln aus dem Mittelalter stammen. Als im 16. Jahrhundert der Gregorianische den Julianischen Kalender ablöste, kam es zu einer zehntägigen Verschiebung. So ist zu bedenken, dass sich eine Regel, die sich zum Beispiel auf den Siebenschläfertag am 27. Juni bezieht, eigentlich den 7. Juli wegen der Kalenderumstellung meint.

Im Folgenden eine kleine Auswahl an Bauerregeln quer durch das Gartenjahr:

Am Neujahrstage Sonnenschein lässt das Jahr uns fruchtbar sein.
Wenn´s zu Lichtmess stürmt und schneit, ist der Frühling nicht mehr weit.
Gibt´s im März zu viel Regen, bringt die Ernte wenig Segen.
Aprilwetter und Kartenglück wechseln jeden Augenblick.
Im Mai ein warmer Regen bedeutet Früchtesegen.
Im Juni viel Donner bringt einen trüben Sommer.
Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.
Was der August nicht vermocht, kein September mehr kocht.
Donnert´s im September noch, wird der Schnee um Weihnacht hoch.
Oktober rau, Januar flau.
Hängt das Laub bis November hinein, wird der Winter lange sein.
So kalt wie im Dezember, so heiß wird´s im Juni.



Doch vor allem für uns Gartler ist Mitte Mai eine wichtige Zeit. Viele beobachten genau die Temperaturen, denn es juckt in den Fingern, endlich die kleinen selbstgezogenen Pflanzen in das Freie zu bringen. Aber jeder weiß von Bauernregeln um die “Eisheiligen”: Die Pankrazi, Servazi und Bonifazi sind drei frostige Bazi und zum Schluss fehlt nie die kalte Sophie.

Es lassen sich auch Bauernregeln zur Osterzeit finden, aber weil die Osterfeiertage “bewegliche Festtage” sind, ist die Zuverlässigkeit sehr gering.

Vielleicht sollte man folgende Aussage beherzigen:

“Die Bauernregel muss nicht zutreffender sein als der Wetterbericht, aber sie ist unterhaltsamer”

Osterbastelei

Osternest mit Hasen und Küken



Materialien:

- Eierschachtel für 10 Eier mit hohen Zapfen, untere Seite
- 4 Styropor- oder Wattekugeln z. B. 2 cm
- Federn
- Chenilledraht braun
- Farben (z. B. Acrylfarben)
- Bänder, Spitze, Blumen etc. als Dekoration

1. Vom Eierkarton werden der Deckel und die Verschlüsse abgeschnitten.
2. Zwei der vier Zapfen werden mit gelber Farbe (die Küken) bemalt, die anderen beiden mit beliebiger Farbe (Kleidung der Hasen).
3. Leichter bemalen lassen sich die Kugeln, indem man sie auf Schaschlikspieße aufsteckt. Zwei der Kugeln werden mit gelber, zwei mit brauner Farbe bemalt. Gut trocknen lassen. Danach werden die Gesichter aufgemalt, dies kann mit Farbstift oder Pinsel gemacht werden.
4. In der Zwischenzeit wird der Rest des Eierkartons außen und innen mit grüner Farbe angemalt. Auch hier empfiehlt es sich, den Karton gut trocknen zu lassen.
5. Vier ca. 3 cm lange Stücke des braunen Chenilledrahtes abschneiden (Arme). An die Hasenkörper werden im oberen Drittel die Arme mit einem kleinen Punkt Heißkleber angebracht. Die Hasenohren sind zwei 10 cm lange Stücke Chenilledraht, die zu einem M zusammengebogen werden. Für die Schnäbel der Küken wird aus gelbem Tonpapier eine Raute ausgeschnitten, je nachdem wie groß der Schnabel werden soll.
6. Nun werden die Köpfe mit Heißkleber auf die Zapfen angeklebt. Sollen die Hasen Rüschen am Halsbereich haben (siehe Bild Hase links (blau): Rüschen, Hase rechts (pink): Dekoblume) müssen diese vor dem Kopf angebracht werden.
7. Bei den Hasen werden die Ohren angeklebt. Am unteren Bereich des Kükens einen kleinen Punkt Heißkleber und eine gelbe und / oder weiße Feder anbringen. Je nachdem, welche Dekoration angebracht werden soll, wird diese noch hinzugefügt.

Nun kann der Behälter mit allerlei Süßigkeiten oder Eiern befüllt werden und dient so als Osternest.

Wildkräuter

Nach den langen Wintermonaten sind Wildkräuter eine willkommene Einladung unseren Speisezettel zu bereichern. So verfügen Wildkräuter über mehr Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe als viele Kulturpflanzen.

Nutzen wir also den Frühjahrsspaziergang zur Ernte der kleinen grünen Kraftpakete.

Sammeln der Wildkräuter ist mit Ausnahme von Naturschutzgebieten überall erlaubt. Vermeiden sollte man auf jeden Fall Industriestandorte, Viehweiden, gedüngte Wiesen und Grünstreifen entlang befahrener Straßen.

Es gilt: Nur das ernten, was man kennt!



„Grüner Kräuter-Trunk“ oder der „Grüne Espresso“



Zutaten:

- 2 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Wegerich, Gänseblümchen, etc.)
- 1 Orange
- 1 Banane
- ¼ l Apfelsaft
- ¼ l Wasser
- 100 ml Kefir

Zubereitung:

- Wildkräuter verlesen, kurz waschen, trocken tupfen und klein schneiden
- Orange und Banane schälen und in Stücke schneiden
- ALLE Zutaten in einen hohen Messbecher geben und pürieren.

Anwendung: Täglich frisch zubereitet, regt der Kräuter-Trunk die Verdauungssäfte an und füllt die Mineralstoffvorräte wieder auf.

Zwiebelblumen-Lasagne im Blumentopf



Nein, hier kommt kein Rezept, sondern eine Idee, die man aber bereits im Herbst in Angriff nehmen muss, bei mildem Wetter klappt es auch noch bis Dezember. Die verschiedenen Frühlingsblüher kommen geschichtet, wie in einer Lasagne in einen großen Blumentopf und wachsen über den Winter gut ein. Die ersten Blüten erscheinen dann, je nach Art, im Februar und man hat bis Mai-Juni einen dekorativen Blütentraum auf der Terrasse oder vor der Haustür, der einige Jahre zuverlässig blüht.

In einen großen Blumentopf, oberer Durchmesser mindestens 30 cm, kommt als untere Lage Zeitungspapier, darüber Blähton, ca. 10 cm hoch, dann eine Schicht gute Pflanzerde. Nun beginnt das Schichten. Zuunterst die größten Zwiebeln, z.B. Zierlauch, der im Mai erscheint, ca. 3 Zwiebeln. Dann wieder Erde. Darüber z.B. Tulpenzwiebeln in verschiedenen Farben...und immer versetzt legen und natürlich darauf achten, dass der Wurzelansatz nach unten gepflanzt wird. Wieder eine Erdschicht, dann z.B. Hyazinthen dann Narzissen dann Maiglöckchen dann Traubenhyazinthen, Schneeglöckchen... je kleiner die Zwiebeln, desto höher setzt man. Einmal gut und vorsichtig angießen und über den Winter an einem geschützten Platz, z.B. an der Hauswand, stehen lassen.

Die Zwiebelblumen suchen sich im neuen Jahr ihren Weg ans Licht und blühen so bei gut geplanter Sortenwahl bis in den Frühsommer hinein. Wenn der Topf abgeblüht ist, in einen Gartenwinkel stellen und sich aufs nächste Frühjahr freuen!

Wenn man den Herbst verpasst hat, soll diese Idee auch mit vorgetriebenen Zwiebeln im Frühjahr klappen, wegen der kürzeren Wachstumszeit aber in einem kleineren Topf und mit weniger Zwiebeln.

Gute Anleitungen und Pflanzbeispiele gibt es bei YouTube unter dem **Suchbegriff Zwiebellasagne**. Wir würden uns über Eure Erfahrungen freuen.

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren!

Köstliches Grün im Frühling

Sprossen ziehen



Wie sehnt man sich im Spätwinter und frühen Frühjahr nach frischem Grün auf dem Speiseplan!

Nach dem langen Winter ist frisches, selbst gezogenes und vor allem sehr aromatisches Sprossengrün eine Wohltat für Körper und Geist, denn Sprossen ziehen ist einfach, billig und gelingt eigentlich immer. Die kleinen Pflänzchen schmecken viel stärker als das ausgewachsene Gemüse, stecken voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe und haben einen sehr angenehmen Biss. Mit Sprossen können wir unseren täglichen Speisezettel auf angenehme Weise ergänzen und so etwas für unsere Gesundheit und Vitalität tun.

Geeignet ist dazu Saatgut von Radieschen, Rucola, Luzerne, Kresse, Broccoli etc. Besonders die Sprossen von Radieschen sind wunderbar knackig und scharf und mit ihren rötlichen Stielen auch eine Freude für das Auge. Hervorragend schmeckt ein Butterbrot mit intensivem Radieschengeschmack. Aber auch als Bereicherung in Salaten sind die Sprossen einfach ideal.

Für die Anzucht braucht man spezielle, nicht chemisch behandelte Samen, die man im Gartenhandel (oder in Pandemiezeiten) für wenig Geld auch online kaufen kann. Außerdem ist natürlich ein passendes Keimgerät nötig, in dem man in mehreren Etagen bis zu 3 verschiedene Sorten keimen lassen kann. Auch das ist nicht teuer und hält wirklich ewig. Die Samen werden im Sieb kurz abgespült und gleichmäßig auf den einzelnen Etagen verteilt. Pro Tag gießt man zweimal ca. 500ml frisches Wasser auf die obere Schale, das dann durch die unteren Schalen läuft und diese feucht hält. Der beste Standort ist nicht zu hell und eher kühl, also nicht direkt über der Heizung. So zeigen sich nach ca. 4-5 Tagen, je nach Sorte und Packungsbeschreibung, kleine, aber kräftige Keimlinge, die mit Stumpf und Stiel genossen werden können und auch 1-2 Tage im Kühlschrank warten können. Sollte sich aber ein dumpfer, fauliger Geruch entwickeln, sind leider Bakterien am Werk und die Sprossen sind ungenießbar. Deshalb 2 mal täglich sorgfältig spülen.

Auch in einem großen Weckglas mit einer Abdeckung aus Windelstoff gelingt die Sprossenzucht, ist allerdings anfälliger für Bakterienwachstum, weil die Sprossen hier übereinanderliegen, deshalb besonders sorgfältig spülen.

Die Sprossenzucht kann zu einem geliebten Hobby werden und punktet mit vielen Möglichkeiten. Mein Tipp: Linsen, Mungobohnen oder Trockenerbsen über Nacht einweichen und dann keimen lassen – ein ganz neues, knackiges Geschmackserlebnis!

Endlich Bärlauch-Zeit

Von vielen im ausgehenden Winter und Vorfrühling sehnsüchtig erwartet, von anderen wegen des Geruchs verschmäht– im März erscheint er wieder, der Bärlauch (*Allium ursinum*), ein krautiges Gewächs aus der Gattung *Allium* und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Der Bärlauch ist in ganz Europa mit Ausnahme der Mittelmeerregion verbreitet und vor allem in Süddeutschland ein häufig vorkommendes, willkommenes und geschätztes Grün. Die Pflanzenart wächst bevorzugt auf humosem, tiefgründigem Boden an Bächen und in Auwäldern. Bei uns in der Region gibt es große Vorkommen in den Alzauen bei Hirten und am Inn bei Haiming. Das Sammeln des Bärlauchs ist in den üblichen Haushaltsmengen erlaubt. Aber auch im heimischen Garten fühlt er sich an schattigen Standorten wohl und bildet über die Jahre große Horste. Am besten schmeckt der Bärlauch mit seiner nicht aufdringlichen Knoblauchnote im März und April, bevor er die Blüten ausbildet. Aber auch die weißen, zierlichen Blütenstände sind essbar und eine schöne aromatische Dekoration auf Salaten, Häppchen etc.



Immer wieder wird vor der Verwechslung mit den Blättern der giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen gewarnt. Sammeln und verzehren sollte man natürlich nur, was man sicher erkennt und sich dabei nicht auf Apps und dergleichen verlassen. Ein zuverlässiges Erkennungszeichen des Bärlauchs ist die stets matte Blattunterseite



und vor allem der Geruch nach Knoblauch beim Zerreiben. Der Bärlauch wächst in einzelnen Blattstielen, ein sicheres Erkennungszeichen. Wenn durch den sich erwärmenden Waldboden die Blätter langsam groß und welker werden, zieht in den Alzauen ein intensiver Knoblauchgeruch umher... die optimale Sammelzeit ist vorbei, die lanzettförmigen Blätter gelben und ziehen ein. Der Bärlauch blüht, bildet Samen, die vor allem durch Wind und Tierfüße weiterverbreitet werden, zieht die Blätter ein und speichert Kraft in den kleinen weißen Zwiebeln für das nächste Wachstumsjahr.

Der Bärlauch wird als erstes köstliches Frühlingsgrün geschätzt, im Haushalt gern verwendet und auch in der Gastronomie gibt es wahre Bärlauchwochen. In der Volksmedizin gilt er als antibakteriell und harntreibend. Mit seinem sanften Knoblauchduft kann er in der Küche vielfältig eingesetzt werden. Am besten roh oder nur kurz mit erwärmt, so bleiben der Duft und die vielfältigen gesunden Inhaltsstoffe erhalten.

Ideen und erprobte Rezepte:

Grüne Frühlingskraft: Bärlauch, junge Löwenzahnblätter, Giersch, Brennesselspitzen, Gänseblümchenknospen und andere essbare Wildkräuter mit Olivenöl, Salz und ein paar Mandeln zu einer Paste mixen, in saubere Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Passt aufs Brot, in Salatsaucen, zu Nudeln mit Parmesan, zu gedünstetem Gemüse etc.... man spürt direkt die Kraft der Natur und schmeckt köstlich.

Bärlauch-Risotto: Risotto wie gewohnt zubereiten, zum Schluss eine große Handvoll fein gewiegt untermischen.

Kartoffel-Bärlauch-Suppe: Suppe kochen und zum Schluss mit sehr viel Bärlauch pürieren

Bärlauch-Pfannkuchen: Teig mit sehr viel fein gehacktem Bärlauch und Parmesan mischen und ausbacken. Mit Schinken und Frischkäse belegen und aufrollen.

Braune Bärlauchbutter zu Spargel: braune Butter herstellen und viel Bärlauch fein gehackt dazu Bärlauch passt überall, wo man auch Knoblauch verwendet, in Kräuterbutter, aufs Butterbrot.... Sein Duft in der Atemluft ist aber weniger aufdringlich- also genießen, solange es Bärlauch gibt!!!

Neunkräutersuppe - Gründonnerstagsuppe

Bereits bei den Kelten und Germanen gab es eine Suppe aus neun Kräutern, die sogenannte Neunkräutersuppe. Die ersten Kräuter im Frühjahr sollten dem Körper nach der langen Winterzeit Gesundheit und Kraft verleihen.

Tatsächlich hat die Neunkräutersuppe mit ihren Inhaltsstoffen eine entschlackende und immunstärkende Wirkung.

Die Zahl Neun war bei unseren Vorfahren eine Heilige Zahl. Sie galt als verstärkte Drei. Drei mal Drei ist Neun und ist das Symbol der Vollendung und der Ewigkeit. Die magische Zahl Drei stand für Trios wie „Geburt, Leben und Tod“, „Körper, Geist und Seele“ oder auch für „Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“.

Im Mittelalter übernahmen die Christen den Brauch der Neunkräutersuppe, allerdings mit einem anderen Hintergrund: Hier steht die Zahl Drei für die Heilige Dreifaltigkeit. Außerdem soll die leicht bitter schmeckende Suppe während der Karwoche an das Leiden Christi erinnern. Der Gründonnerstag ist der fünfte Tag der Heiligen Woche. An diesem Tag wird dem letzten Abendmahl Jesu Christi mit seinen Jüngern vor seiner Kreuzigung gedacht. So könnte sich der Namen Gründonnerstag von „gronan“ oder „greinen“ von dem mitteldeutschen Wort für „weinen“ ableiten. Andererseits kann sich das „Grün“ auch auf das Erwachen der Natur im Frühjahr beziehen.

Welche neun heilkräftigen Kräuter nun in die traditionelle Suppe kommen, hängt von der Vegetation und dem Entwicklungszustand der Natur am Gründonnerstag ab.

Was finden wir zu dieser Jahreszeit an Wildkräutern in der Natur?

Hauptanteil in der Grünen Neune sind die jungen Triebe von

- Brennnessel,
- Giersch,
- Breit- und Spitzwegerich.

Dazu noch kleine Mengen an Kräutern wie beispielsweise

- Bärlauch,
- Knoblauchrauke,
- Sauerampfer,
- Löwenzahn,
- Labkraut,
- Gundelrebe,
- Vogelmiere,
- Brunnenkresse,
- Taubnessel oder

Gänseblümchen.

Claudia Speckbacher



Unser Rezeptvorschlag: Gründonnerstagssuppe



ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 4 Handvoll Wildkräutern
- 1 Zwiebel
- ½ Sellerieknolle
- 2 Karotten
- 4 Kartoffeln (mehlig kochend) oder Pastinakenwurzeln
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe
- etwas Öl
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, Kurkuma, Ingwer (zum Würzen; je nach Geschmack)
- Evtl. Sahne, Kürbiskernöl, Lemonöl oder Chili
- Blüten (Veilchen, Gänseblümchen, Löwenzahnblütenblätter) als Dekoration

ZUBEREITUNG

Wildkräuter waschen, Stängel entfernen und grob hacken.

Sellerie, Karotten und Zwiebel grob würfeln. Kartoffeln/Pastinaken schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln hineingeben, glasig dünsten, dann Sellerie und Karotten und nach 5 Minuten die Kartoffeln dazugeben. Das Gemüse zugedeckt dünsten lassen, bis es bissfest ist. Dann 1 Liter heißes Wasser/Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter dazugeben, unterrühren und sofort in einen Mixer geben und pürieren.

Wer möchte kann die Suppe noch mit Sahne, Kürbiskernöl, Lemonöl oder Chili verfeinern und mit verschiedenen Blüten dekorieren.

Tipp: Die Kräuter sollten erst zum Schluss hinzugegeben werden, wenn die Suppe fertig ist und nicht mehr kocht. Sonst verlieren sie zu viele Nährstoffe.