

Das minzt! Frischekicks für Ihre Küche

Erbsensuppe mit Minze

Grüne Sommersuppe – frisch und aromatisch: 2 Schalotten schälen, hacken, in 1 EL Butter glasig dünsten. 500 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt) einige Minuten mitdünsten, mit 1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Blätter von 4–5 Stängeln frischer Minze hinzufügen, 10 min sanft köcheln lassen. Suppe fein pürieren, ggf. durch Sieb streichen, mit 1/8 l Rahm verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige kleine Minzeblättchen aufstreuen – genießen!

Minzensoße

Eine Hand voll Minzblätter klein zupfen. Einen Apfel waschen, klein schneiden und mit den Minzblättern und 1 Esslöffel Blütenessig in etwas Wasser kochen. 5 Minuten ziehen lassen, die Masse pürieren und mit etwas Honig und Schlagsahne vermischen. Diese Soße ist warm oder auch kalt eine Delikatesse.

Mediterraner Brotsalat mit Minze

Das schmeckt nach Mittelmeer: 2 Fladenbrote bzw. Baguettes in mundgerechte Stücke reißen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Brot bei geringer Hitze knusprig bräunen, erkalten lassen. 3 Bund glatte Petersilie und ½ Kopf Romanasalat in feine Streifen schneiden. Blätter von 4–5 Minzestängeln fein hacken. 400 g Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, würfeln, Stielansätze entfernen. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Alles vermischen. Im Mörser je 1 TL Salz, Korianderkörner, Kreuzkümmel und schwarze Pfefferkörner zerstoßen. Je 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, Nelkenpulver, Cayennepfeffer und Kardamom zufügen. Gut mischen. 2 Zitronen auspressen, den Saft mit den Gewürzen und 4 EL Olivenöl verrühren, über den Salat gießen, evtl. nachsalzen, vor dem Servieren noch 10–15 Minuten ziehen lassen. Als Hauptgericht oder zu Gegrilltem.



Minthensirup

Was tun, wenn die Minze wächst und wächst, mehr als wir frisch aufbrauchen können? Dann ist Vorratshaltung zu empfehlen, damit die köstliche Frische der Minze uns das ganze Jahr über zur Verfügung steht. Sie lässt sich gut konservieren: 3 Tassen Zucker mit 1 Tasse Wasser auflösen. Die Blätter von 6 Minzestängeln klein gehackt dazugeben und 5 Minuten kochen. 15 Minuten zum Erkalten stehen lassen und danach abseihen. In Flaschen abgefüllt hält dieser Sirup lange. Er dient zum Würzen von Süßspeisen, Fruchtbowlen und Getränken. Mit Mineralwasser übergossen und mit Eiswürfeln gekühlt, liefert der Sirup ein besonders erfrischendes Getränk.

Nymphenspeise

Dieses Dessert schmeckt wie eine kleine Sünde: 200 g Quark mit 3 EL Joghurt und 1 EL Honig verrühren. Aus einer Vanilleschote das Mark herauskratzen und mit 100 ml steif geschlagener Sahne unter den Quark heben. ½ Handvoll Pfefferminzblättchen fein hacken und unterrühren. Das Dessert solange wie möglich in den Kühlschrank geben; am besten am Vortag zubereiten. Mit Bitterschokoladentafelchen servieren.

Rezepte gelten für 4 Personen/Portionen



HP Ursel Bühring
Kaiser-Joseph-Straße 280
79098 Freiburg
E-Mail: ursel.buehring@heilpflanzen-schule.de

