



Willkommen in der Kräuterküche

Spazieren gehen und Pflanzen sammeln

1. Macht einen Spaziergang mit euren Eltern (Ihr wisst ja -> Abstand von anderen Leuten halten!). Am Besten in den Park oder einfach durch euer Wohngebiet, ihr werdet staunen, wie viele Pflanzen am Wegesrand wachsen – aber Achtung, nicht unbedingt die Hundepipiecke zum Sammeln wählen... Nehmt euch einen Baumwollbeutel zum Sammeln mit.
2. Viele Blumen, die jetzt blühen, eignen sich für Tee. Ich habe rote Taubnesseln gesammelt (Foto 1). Ihr könnt auch Gänseblümchen (Foto 2) sammeln – die erkennt eigentlich auch jede*r oder? Man kann auch einen Tee aus beiden Blüten mischen. Man braucht ziemlich viele Blüten, also sammel ruhig einen ganzen Beutel voll, wenn du so viele findest.



Info: https://de.wikipedia.org/wiki/Purpurrote_Taubnessel



Blümchentee selber machen

Ordentlich gesammelt –
jetzt wird gezupft!

3. Lege ein frisches Küchenhandtuch oder einen anderen Baumwollstoff aus. Zupfe alle Blüten vorsichtig ab. Die Reste der Pflanze kann man sogar essen – aber Achtung, vorher gut waschen, oft hängt ziemlich viel Sand oder Erde dran! Ein Rezept findest du am Ende dieser Anleitung.



Trocknen und fertig!

4. Die Blüten ein paar Tage trocknen lassen. Dann kannst du sie z.B. in ein sauberes Schraubglas umfüllen oder auch in eine Teedose. Oder einfach gleich eine Tasse voll aufbrühen -> 1 Teelöffel Blüten mit 250ml kochend heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, fertig ist dein Tee. Durch den Nektar in den Blüten ist der Tee sogar süß!





Taubnesselgemüse

Das brauchst du (Rezept für 2 Personen):

- 2 Doppelhände Taubnesseln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Etwas Fett oder Bratöl
- 150ml Sahne
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

Nudeln oder Kartoffeln dazu kochen, die schmecken gut mit dieser Soße!

1. Taubnesseln waschen und etwas trocken schütteln und dann kleinschneiden.
2. Die Zwiebel schälen und klein schneiden und in Öl anbraten.
3. Knoblauch ganz klein hacken oder mit der Presse auspressen und dazu geben.
4. Das Taubnesselgemüse dazu geben und kurz mitbraten.
5. Mit Sahne und eventuell etwas Wasser auffüllen, kurz aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen (auf ganz kleiner Stufe).
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 7.

Gemüse über die Nudeln oder Kartoffeln als Soße verteilen.

8. Die Kernchen (Sonnenblume oder Kürbis) in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten (Achtung du musst gut umrühren sonst verbrennen sie ganz schnell). Über jeden Teller ein paar geröstete Kernchen streuen.

GUTEN APPETIT!