

# Gruppenstundenidee: Kochen mit Pflanzen aus der Natur

## Idee 1: Die Brennessel

Brennesselsuppe:

Du brauchst:

- 500 Gramm Brennesselblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wunsch (evtl. Brühe)

Grundrezept (für 'Faule')

(Junge) Brennesselblätter sammeln: ich schneide die jungen Brennesseln am Boden ab oder nehme die Spitzen fortgeschrittener Pflanzen. Wenn die Möglichkeit besteht: Die Brennesseln draussen waschen. Das kann u.U. viel 'Dreck' ersparen, ansonsten drinnen! Oftmals sind sie sehr sandig, sodass Gründlichkeit späteres Zähneknirschen vermeidet. Nachdem die Stängel gewaschen sind, verlieren sie den grösseren Teil ihrer Brennkraft und manche verzichten schon beim Waschen auf schützende Handschuhe. Die Blätter werden sodann von den Stengeln gezupft. Wenn man dabei mit der Richtung, in der die Brenohaare stehen, zupft, verringert sich die 'Gefahr' gebrannt zu wreden erheblich.

Nun kann es losgehen:

- 1 (oder mehr) Zwiebeln andünsten.
- Wasser nach 'Geschmack' zugeben. Vielleicht für das erste Mal mit einem halben bis einem Liter Flüssigkeit probieren. Möglich bzw. lecker sind auch wesentlich dünnere Varianten (also mehr Wasser)
- Brennesselblätter grob, fein oder gar nicht zerhacken.
- Wenn das Wasser zu sieden beginnt, den Herd ausstellen und ein Pfund (500 Gramm) Brennesseln dazugeben.
- 1-3 Prisen Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Geschmack.
- Mit dem Deckel das ganze abdecken und 5-15 Minuten stehen lassen.
- 'Lüften' und umrühren.

*Fertig.*

Variationen:

- verschiedene Gewürzrichtungen (mild, sehr scharf, süss-sauer...)
- Beigabe anderer (Küchen)kräuter unmittelbar vor dem Servieren, z.B.: Schnittlauch.
- Anlehnung an französische Zwiebelsuppen mit Brot etc.
- Ein Schuss Sahne vor dem Servieren unterrühren.
- Oder mit ganz wenig Wasser eher einen Spinatzustand erreichen. Für Spinat: möglichst fein hacken oder Rührstab.
- Wer sich ausser der Zwiebel auch noch ein paar Kartoffeln leisten kann sollte unbedingt auch in dieser Richtung experimentieren: Kartoffelsuppe mit Brennesseln (diese 5-10 Minuten vor dem Servieren zugeben).

(Quelle: <http://www.pflanzen.de/2004/12/19/wildkraeuter-brennessel-suppe/>)

## **Idee 2: Der Holunder**

Holunder-Limonade:

Du brauchst:

- 6 Holunderblütendolden
- 2 Liter Wasser
- 3 Zitronen
- 310 Gramm Zucker

Rezept:

Die Zitronen heiß abspülen, etwas andrücken und in Scheiben schneiden. Den Holunder kurz mit kaltem Wasser abbrausen und dann alle Zutaten in eine große Schüssel geben, gut durchrühren und 5-6 Tage in die Sonne oder an einen anderen warmen Ort stellen. Öfters mal umrühren. Wenn sich Bläschen bilden, die Limo durch ein Sieb geben und in Flaschen mit Schnappverschluss füllen. Dann einfach noch 1 Tag stehen lassen und danach in den Kühlschrank, sonst bildet sich immer mehr Kohlensäure.

So könnt ihr in der ersten Gruppenstunde Holunder sammeln und zubereiten und in der nächsten eine leckere Limo genießen ☺

Die Limo kann ca. 2 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.

(Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/887351194339946/Holunder-Limonade.html>)

## **Idee 3: Der Löwenzahn**

Löwenzahnsalat:

Du brauchst:

- 2 bis 3 Hand voll Löwenzahn
- 100 Gramm Speck
- 3 Scheiben Weißbrot
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Rezept:

Den Löwenzahn nur auf Wiesen suchen, die möglichst abgelegen und nicht neben einer Straße sind. Er schmeckt nur ganz jung gut.

Zwei bis drei großzügig bemessene Handvoll Löwenzahnblätter.

Den Löwenzahn sehr gründlich verlesen und mehrmals waschen - nur die zarten, kleinen Blättchen verwenden.

Den Speck winzig klein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Das gewürfelte Weißbrot zufügen und langsam braun braten. Erst zum Schluss die durchgepressten Knoblauchzehen zufügen.

Wenn die Croutons knusprig sind, den Salat mit Salz und Pfeffer bestreuen. Erst dann das Olivenöl und den gesamten Pfanneninhalt zufügen. Behutsam mischen und sofort servieren, weil der Salat rasch zusammenfällt.

(Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/63341023102751/Loewenzahnsalat.html>)

### **Tipps:**

- Plant genügend Zeit ein um das jeweilige Kraut zu suchen und schau vorher, wo man es finden kann! Denkt auch an Hin- und Rückweg.
- Nehmt nur Pflanzen, von denen ihr dir sicher seid, dass es Brennessel, Holunder oder Löwenzahn sind! Wenn ihr euch nicht sicher seid, dann esst lieber was anderes 😊
- Viel Spaß und Guten Appetit!