

AUS MEINEM GARTEN



Anne Rahn

AUS MEINEM
GARTEN



© Leinpfad Verlag
Frühjahr 2015

Alle Rechte, auch diejenigen der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne die schriftliche Genehmigung des Leinpfad Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag: kosa-design, Ingelheim,
mit Fotos von Monika Heilhecker-Winkler: Cover, Rückseite Mitte und rechts, hintere Klappe rechts und links, und vordere Klappe und mit Fotos von Anne Rahn

Fotos: Doris Wichter: S. 16; Lisa Anstatt: S. 41, S. 42; Monika Heilhecker-Winkler: S. 2 links oben und unten, 20 unten links, 46, 71, 72, 73, 86 links oben, 87 links, 98 links oben, 99, 100, 101, 103, 104, 106, 108, 109, 112, 113, 117, 118, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 130, 133, 134, 136, 137, 138, 142, 143, 146, 149, 150, 159, 167, 168, 175, 190, 192, 201, 205, 214, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 223; alle anderen Fotos stammen von Anne Rahn

Layout: kosa-design für Leinpfad Verlag, Ingelheim
Druck: wolf print, Ingelheim

Leinpfad Verlag, Leinpfad 5, 55218 Ingelheim,
Tel. 06132/8369, Fax: 896951
E-Mail: info@leinpfadverlag.de
www.leinpfadverlag.com

ISBN 978-3-945782-01-9

Inhalt:

10 „Wir haben hier eben drei Monate lang Winter!“

Anne Rahn und ihr Garten

Januar

14 **Der Garten im Januar**

15 **Walnüsse im Garten**

17 **Walnüsse in der Küche**

18 Kartoffel-Kürbispüree mit Apfelsmus, Blutwurst und karamellisierten Nüssen

20 Kürbisbrötchen aus Brioche-Teig

21 Rosmarin-Zitronen-Walnutbutter

21 Scharfe rote Walnussbutter

22 Süße Zimt-Vanille-Walnutbutter

22 Rosmarin-Cocktail

Februar

24 **Schneeglöckchen im Garten**

28 **Der Garten auf der Fensterbank**

29 **Anzucht von Sprossen im Glas**

30 **Anzucht von Keimlingen auf Watte**

31

Schnittlauch

32

Schnittlauchquark

33

Beluga-Linsen-Salat mit Rote Bete und Keimsprossen

34

Überbackener Ziegenkäse auf Rote Bete

März

36

Aussaat im Haus

39

Aussaat im Garten

41

Rückschnitt und Mulchen

42

Küchenkräuter im Garten

43

„Grüne“ Speckkugel

44

Farfalle mit Champignons und grüner Speckkugel

45

„Vergessene-Gemüse-Suppe“ mit grüner Speckkugel

46

Gemüsebrühe-Konzentrat

48

Birnenkörnchen mit Gorgonzola

49

Speckbirnen und Feldsalat

50

BirnenSorbet mit Kardamom und Schokoladensoße

April

52

Bärlauch im Garten

54

Bärlauch in der Küche

Alle Rezepte gelten – wenn nicht anders angegeben – für 4 Personen.

54	Bärlauch-Paste	79	Minzezucker
55	Bärlauch-Schnitten mit Walnuss- panade und Tomatensoße	80	Schoko-Minze-Plätzchen
56	Dreikäsehoch mit Bärlauch	81	Schokolade-Minz-Likör
57	Bärlauch-Kartoffeltürmchen mit Spinat und Kräutereiern	81	Stracciatella-Eis
59	Bärlauch-Spinatstrudel mit Min- ze-Joghurt	82	Rhabarber-Sahne-Kuchen
61	Aussaat von Kürbis, Zucchini	84	Basilikumeis mit rosa Pfefferbeeren
62	Grünzeug im Garten	85	Semperviven im Garten
63	Grünzeug in der Küche		
63	Grünzeug-Mixgetränk	Juni	
65	Pfingstrose, die Königin des Frühlingsgartens	92	Estragon im Garten
		94	Estragon in der Küche
		94	Estragon-Kartoffeln
		95	Estragon-Pesto
		96	Neue Kartoffeln mit Estra- gon-Pesto und Estragon-Mayon- naise
Mai		97	Spaghetti mit Zitronen- Estragon-Soße
68	Der Garten im Mai	98	Baumspinat im Garten
69	Basilikum im Gartens	99	Baumspinat in der Küche
70	Minzen im Garten	99	Spinatröllchen nach griechischer Art
74	Rhabarber – Obst oder Gemüse?	100	Mangold im Garten
76	Basilikum, Minze und Rhabar- ber in der Küche	102	Mangold in der Küche
76	Kartoffeln mit Basilikum-Feta	102	Mangoldgemüse mit Pekannüs- sen und geschmorter Putenkeule
77	Hähnchensandwich mit Basili- kummayonnaise	104	Sirup kochen
78	Orientalischer Eintopf mit Kicher- erbsen, Linsen und Minze	105	Rhabarbersirup



105	Rosensirup	131	Zucchinipuffer mit Kräutersauce
106	Zitronenverbena-Sirup	132	Zucchini-Champignon-Frikadellen mit Krautsalat und Tsatsiki
106	Erdbeersirup	134	Schoko-Zucchini-Kuchen

Juli

108	Lavendel im Garten
113	Lavendel in der Küche
113	Pissaladière mit Lavendel oder: Sommerlicher Zwiebelkuchen mit Lavendel
114	Lavendelbrot
115	Lavendeleis
116	Lavendelsirup
117	Lavendelzucker
118	Lavendelplätzchen
119	Lavendelkuchen
120	Lavendel-Duschbad
122	Zwei Lavendel-Windlichter
123	Schnelles Lavendelsäckchen
124	Brombeeren im Garten
125	Brombeeren in der Küche
125	Brombeersaft
125	Brombeer-Smoothie
126	Brombeereis am Stiel
127	Zucchini in der Küche
128	Gebratene Zucchinischeiben mit Fisch und Zitronensauce
130	Zucchinisuppe mit Estragonpesto

August

136	Tomaten im Garten
137	Tomaten in der Küche
137	Caprese anders – mit Zucchini- Pesto
138	Zucchini-Pesto
139	Fischlasagne mit Tomatenpüree
140	Tomatenpüree
142	Kräuter für Würzmischungen
144	Thymian
144	Koriander
145	Rosmarin
146	Fenchel
147	Lorbeer
147	Liebstockel
148	Oregano
149	Kräutersamen-Salz
150	Gewürzmischung all'arrabbiata
151	Currygewürz
151	Veganer Curry-Aufstrich
153	Die Kornelkirsche im Garten
154	Kornelkirschen in der Küche

154	Kornelkirschmus	175	Rote Bete im Garten
155	Kornelkirsch-Cumberlandsoße	177	Rote Bete in der Küche
156	Kornelkirsch-Weinbergspfirsich-Marmelade	177	Rote Bete-Gnocchi mit Rosmarin-Gorgonzola-Soße
157	Vegetarischer Burger mit Kornelkirsch-Cumberlandsoße	179	Eingelegte Rote Bete mit Ingwer
158	Edle Currywurst	180	Wintersalat im Garten
159	Kornelkirsch-Likör	182	Feldsalat, Spinat im Garten
160	Quer durch den Garten-Eintopf mit Putenunterkeule	184	Rosen aus Stecklingen ziehen
162	Fenchelsalat mit karamellisierten Nüssen		
September		Oktober	
164	Supermarkt Streuobstwiese	188	Kürbis im Garten
164	Äpfel im Garten	191	Kürbis in der Küche
167	Äpfel in der Küche	191	Kürbispüree
167	Apfelmus	193	Kürbisquiche
169	Apfelmus-Kuchen mit einer Haube aus saurer Sahne	194	Backofengemüse mit Kürbis, Harissa und Joghurt-Dip
171	Apfel-Kartoffelsuppe mit karamellisierten Apfelspalten	195	Hummus von Kürbis und Kichererbsen
172	Schweine-Koteletts mit Apfel-Senf-Soße und drei Apfelsalaten	196	Quitten im Garten
173	Rote Bete-Apfel-Salat	197	Quitten in der Küche
173	Endivien-Apfel-Salat	197	Quittensaft
174	Apfelmus-Eis mit karamellisierten Walnüssen	198	Quittenmarmelade
		199	Quitten-Bonbons
		199	Quitten-Curry mit Kräuterseitlingen
		201	Chili im Garten
		202	Harissa-Würzpaste



November

- 204 Überwinterung von Kräutersträucher**
- 206 Substrat für mediterrane Kräuter**
- 207 Letzte Kräutermischungen**
- 207 Zitronenkräuter-Mischung
- 207 Zitronenkräuter-Salz
- 208 Zitronenkräuter-Kuchen
- 209 Bratkartoffeln mit Dörrfleisch, Rosmarin und Zitronenkräuter-Salz
- 210 Lamm-Eintopf mit Rosmarin und Zitronenkräutern
- 211 Salbei im Garten**
- 212 Getrocknete Pflaumen im Speckmantel mit Salbei

- 221 Käse-Cracker mit Rosmarin-Zitronen-Salz
- 222 Walnussmarzipan-Pralinen
- 223 Gartenteemischung
- 224 Index
- 227 Dank

Dezember

- 215 Vogelfütterung**
- 215 Vogelfutter selber machen
- 216 Geschenke aus dem Garten**
- 217 Kräuter der Provence-Mischung
- 217 Bratkartoffelgewürz
- 218 Chilisalز
- 219 Rosmarin-Zitronen-Salz
- 219 Walnuss-Paprika-Paste
- 220 Salbei-Petersilien-Pesto

„Wir haben hier eben drei Monate lang Winter!“

Anne Rahn und ihr Garten

Angelegt hat Anne Rahn ihren Garten Mitte der 80er-Jahre mitten in Rheinhessen in dem Weiler Wahlheimer Hof zwischen Sörgenloch und Hahnheim. Die ersten Entscheidungen fielen aus ganz pragmatischen Gründen: „Wir brauchten Schatten und eine Begrenzung.“ Also wurde ein Nussbaum vor der Terrasse und an der Gartengrenze eine Vogelschutzhecke gepflanzt.

Die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 führte zu einer weiteren Konsequenz: Der Garten sollte naturnah sein. Damals war Anne Rahn nach einer kaufmännischen Ausbildung in erster Linie Hausfrau und Mutter. Wegen ihrer drei kleinen Töchter spritzte sie – wie wir alle – nach Regenfällen die Terrasse mit frischem Wasser ab.

Kurze Zeit später wurde ihr klar, dass sie nicht mehr in ihren erlernten Beruf zurückkehren würde und sie entschloss sich mit 42 Jahren noch einmal, einen Beruf von Grund auf zu erlernen: Gärtnerin

wollte sie werden. Sie schaffte es, sowohl ihre Lehrbetriebe wie auch das Ministerium zu überzeugen, dass in ihrem Fall eine Halbtagslehre die einzige Möglichkeit war und absolvierte sie zunächst in einer Staudengärtnerei, dann in einer Baumschule. Anschließend arbeitete sie noch 12 Jahre in einer Staudengärtnerei.

Der nächste Schritt war die Ausbildung zur Gartenführerin beim Dienstleistungszentrum ländlicher Raum (DLR) in Oppenheim, wonach sie sich praktisch mit all ihrem Fachwissen und ihren Erfahrungen und last but not least mit ihrem Garten als Anschauungsmaterial und Lernort selbstständig machte: majoRahn heißt die kleine Firma, die sie zusammen mit ihrem Mann führt. Seit 2004 geben die beiden Gartenkurse, beteiligen sich an den Tagen der offenen Gärten und Anne Rahn schreibt seit 2014 eine Kolumne für die Zeitungen der Verlagsgruppe Rhein-Main (VRM).

Fertig wird ihr Garten wohl nie. Dabei wirkt er schon jetzt so durchdacht, dass man sich kaum noch Verbesserungsmöglichkeiten vorstellen kann. Überblickt man seine 2000 m² von der Terrasse aus, befin-



det sich links der Nutzgarten. In der Mitte liegt der Wohngarten unter dem großen Nussbaum und rechts der Kräutergarten mit seinen buchsumrahmten Beeten und jeder Menge Küchen- und Heilkräuter.

Hat sie ein gärtnerisches Credo? So würde Anne Rahn es nie nennen, aber es gibt ein paar Richtlinien. ‚Nicht um jeden Preis!‘ ist eine davon. So ist ihr die Widerstandsfähigkeit von Pflanzen wichtig: *„Pflanzen, die ohne chemische Keule nicht auskommen, haben bei mir keine Chance.“* Und seien sie noch so schön oder

schmeckten noch so gut. Um also Tomaten ohne Braunfäule bis weit in den Oktober hinein ernten zu können, müsste sie den Anblick eines Plastikzelts im Garten ertragen – unmöglich!

Ebenso tabu sind beispielsweise Azaleen und Rhododendren: Sie brauchen ganz andere Böden und ein anderes Klima als Rheinhessen es bietet. Denn: *„Wir haben hier eben drei Monate lang Winter mit manchmal zweistelligen Minustemperaturen!“* Und damit verbieten sich Oliven u. ä. Unglücklich sieht sie dabei nicht



aus: Anne Rahn ist mit dem Wechsel der Jahreszeiten hier sehr einverstanden.

Bestes Beispiel für ihren pragmatischen Blick auf Pflanzen ist die Rote Bete: *„Die Liebe zu Rote Bete hat sich bei mir erst eingestellt, als ich erlebt habe, wie leicht sie sich doch im Garten kultivieren lässt. Sie wird kaum von Krankheiten befallen, hat so gut wie keine Fraßfeinde und stellt kaum Ansprüche an den Boden.“*

Ähnlich unverkrampft geht sie mit Fleisch um: *„Wer selbst Kräuter und Gemüse im Garten hat, kann gut auf Fleisch verzichten. Trotzdem möchten wir ab und zu einen schönen Braten oder eine leckere Wurst essen. Wir haben Hühner im Garten, von denen ab und zu eines geschlachtet wird. Und wir halten Schafe nicht nur zum Anschauen. Sie sind unsere lebenden Rasenmäher auf der Streuobstwiese und liefern gutes Fleisch. Ab und zu gibt es auch mal einen schönen Wildschweinbraten, Rind vom Bauern aus der Umgebung oder eine ganze Pute von der Biomästerei in der Nähe.“*

Ihre Lieblinge sind denn auch die anspruchslosen so unendlich vielfältigen Semperviven (s. S. 85ff), denen sie Minia-

turlandschaften und hängende Gärten eingerichtet hat.

Daneben freut sich die begeisterte Hobbyköchin über alles, was im Garten essbar ist: natürlich Kräuter, Obst und Gemüse, aber auch Blüten und Knospen z. B. von Taglilien. Dabei ist sie beim Kochen genauso neugierig und experimentierfreudig wie beim Gärtnern: Ihre eigene Cumberland Soße kocht sie nicht von Johannis- oder Preiselbeeren, sondern aus dem Mus der Kornelkirsche. Und weil dabei die Kerne der Kornelkirsche übrig bleiben, werden sie getrocknet und zu Topfuntersetzern verarbeitet.

Aber ich würde Anne Rahn Unrecht tun, wenn ich sie auf die pragmatische Gärtnerin reduzieren würde: Egal, ob sie im Winter Kräuter und Zapfen in einer Aromapfanne auf den Ofen stellt oder im Juni Rosmarinsirup kocht, von dem sie einen Schuss in den Sekt gibt, oder im Hochsommer ihren Lavendeltag veranstaltet (an dem mit Lavendel gekocht, gebacken und dekoriert wird): Vieles von dem, was sie macht, hat mit Schönheit und Genuss zu tun!

Angelika Schulz-Parthu



*Walnüsse
im Garten und
in der Küche*

Rosmarin Cocktail

Aromapfanne



Aromapfanne: Auf dem Ofen steht eine alte Pfanne mit getrockneten Kräutern und Zapfen, die – vor allzu großer Hitze geschützt – auf Steinen liegen, damit sie nicht verbrennen.



Der Garten im Januar

Was soll ich denn im Januar vom Garten berichten? Schnee bedeckt die Erde und Frost hat den Boden erstarren lassen. Es gibt draußen nichts mehr zu tun und außerdem: Es ist viel zu kalt! Lieber bleibe ich in der warmen Stube und mache es mir gemütlich. Im Ofen knistert ein Feuer und darauf steht eine Pfanne mit getrockneten Kräutern und Zapfen. Durch die Wärme öffnen sich die Pflanzenporen und ätherische Öle verbreiten einen Duft, der an die schönen Tage des vergangenen Sommers erinnert.



Und dann fällt es mir plötzlich wieder ein: Im Keller stehen ja noch kistenweise Walnüsse vom vergangenen Herbst und warten darauf, geknackt zu werden. Die Ernte war reichlich und das Wetter war feucht. Jeden Tag war ich draußen und habe die heruntergefallenen Nüsse aufgesammelt, damit sie nicht schimmeln.

Für einen Nussbaum muss man viel Platz im Garten einplanen – 100 Quadratmeter beansprucht ein ausgewachsener Baum für sich alleine.

15 Jahre dauert es, bis aus einer Walnuss ein großer Baum herangewachsen ist, der Nüsse trägt. Wer nicht so lange warten möchte, kauft sich in der Baumschule einen veredelten Baum. Dann kann man spätestens nach fünf Jahren Nüsse ernten. Es gibt große Unterschiede im Aussehen und Geschmack, das hängt von der Sorte ab: Manche Nüsse schmecken bitter, manche sind zu klein, manche zu groß. Es gibt sogar Nüsse mit roten Kernen, die den Nussknacker, der nichts davon ahnt, immer wieder in Erstaunen versetzt.

In unserem Garten haben wir zwei Walnussbäume. Beide wurden aus Walnüssen selbst gezogen. Die Laune der Natur hat uns zwei grundverschiedene Bäume beschert: Ein Baum trägt wunderschöne, wohlschmeckende Nüsse mit perfekter Schale – besser geht es nicht. Der andere Baum trägt kleine, bitter schmeckende Nüsse, die sich nur mit großer Anstrengung aus der Schale lösen lassen. Keiner

Walnüsse im Garten



Da fällt doch gerade eine Nuss runter ...

WALNÜSSE IM GARTEN



mag diese Nüsse mehr knacken. Nach einigen Überlegungen haben wir aber dankbare Abnehmer gefunden. Wir sammeln also auch diese Nüsse im Herbst auf, trocknen sie im Heizungskeller und wenn Schnee und Frost es arg treiben, schlagen wir die Nüsse mit einem Hammer entzwei und überlassen alles Weitere den Vögeln oder den Eichhörnchen.

Tipp:

Veredelte Walnussbäume erhalten Sie in guten Baumschulen, besonders wenn sich diese auf Obstbäume spezialisiert haben. Lassen Sie sich dort beraten.

In Biebelnheim/Rheinhesen gibt es eine Walnuss-Veredlungsstelle, die sich auf qualitativ hochwertige Nussorten spezialisiert hat. Mehr unter

www.walnussveredlung.de



Vögel und Eichhörnchen machen sich über die von uns angeknackten Walnüsse her.



WALNÜSSE IN DER KÜCHE

Zwei Monate lang standen die Nüsse im Keller an einem warmen, trockenen Platz, die Kerne sind längst getrocknet und haben einen leicht süßlichen, reifen Geschmack angenommen. Gute Nüsse sollten eine feste, wasserdichte Schale haben, die sie vor Umwelteinflüssen wie Feuchtigkeit und Schädlingen schützt. Aber sie sollten auch leicht zu knacken sein und die Kerne sich gut lösen. In feuchten Jahren muss man peinlich genau darauf achten, dass sich kein Schimmel gebildet hat, denn dieser Schimmel ist gefährlich.

Die Nusskerne werden portionsweise in Gefriertüten verpackt und kommen in den Gefrierschrank. Dort sind sie bis zur nächsten Ernte haltbar.

Walnüsse sind sehr gesund. Ihr hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen schützt vor Herz- und Kreislauferkrankungen. Es heißt sogar, Nüsse beugen Krebserkrankungen vor. Deshalb sollten sie auch regelmäßig auf dem eigenen Speisezettel stehen.



Im Herbst ist der Schimmel manchmal sehr schwer mit dem bloßen Auge zu erkennen. Deshalb sollte man die Nüsse sehr aufmerksam und bei hellem Licht knacken. Im Januar ist das feine Schimmelgespinst deutlicher zu sehen. Nusschimmel ist gesundheitsgefährdend. Befallene Nüsse müssen weggeworfen werden.



Himmel und Erde nach der Art von majoRahn



Für das Kartoffel- Kürbispüree:

750 g mehligkochende

Kartoffeln

1 TL Salz

100 g Joghurt, 10 %

250 g Kürbispüree (Rezept
s. S. 191)

Für die Blutwurst:

100 g Walnusskerne

2 EL Rosmarinsirup (Re-
zept s. S. 10) oder anderer
Kräutersirup

1 Ring frische Blutwurst
(ca. 500 g)

Dessert-Edelstahlring

Apfelmus: Rezept s. S. 167

Kartoffel-Kürbispüree mit Apfelmus, Blut- wurst und karamellisierten Walnüssen

Für das Kartoffel-Kürbispüree die Kartoffeln schälen, waschen und in $\frac{1}{4}$ l Salzwasser im geschlossenen Topf langsam weich kochen. Das restliche Wasser nicht abgießen, sondern alles mit einem Stampfer zu Brei verarbeiten. Kürbispüree und Joghurt dazugeben und so lange rühren, bis eine feste, breiige Masse entsteht.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Mit Sirup ablöschen und die Pfanne sofort vom Herd ziehen. Walnüsse gut mit dem Sirup vermischen, abkühlen lassen und hacken. Ein paar Walnussplitter zum Garnieren auf die Seite legen.

Die Blutwurst gegebenenfalls häuten, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit wenig Fett anbraten, bis sie auseinanderfällt. Die karamellisierten Walnusskerne untermischen.

Mithilfe von Dessertringen schöne gleichmäßig runde Formen bilden und auf einem Teller anrichten. Dazu das Kartoffel-Kürbispüree und das Apfelmus servieren und mit den beiseitegelegten Nüssen dekorieren.



WALNÜSSE IN DER KÜCHE

Tipp:

Kürbispüree-Reste im Glas: Im Kürbisglas bleibt oft ein Rest übrig. Diesen kann man vielseitig verwerten, z. B. in Kartoffelpuffermischungen, in Gemüsesuppen oder sogar als Beigabe im Backpulver- oder Hefeteig:

Tipp:

Wenn Sie sich einen Desertring zulegen möchten, empfehle ich, einen mit Auslöser zu wählen. Damit lässt sich die Masse kinderleicht aus der Form drücken.





- 300 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 50 ml warme Milch
- 100 g Kürbispüree (Rezept s. S. 191)
- 1 Ei
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Muffin-Backform

Zu noch warmen Brötchen passt Nussbutter prima!



Kürbisbrötchen aus Briocheteig

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden und Hefe hineinbröckeln. Zucker und Milch darübergeben und mit einem Löffel verrühren. Vorteig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn die Hefe Blasen wirft, restliche Zutaten dazugeben und so lange durchkneten, bis der Teig reißt. Den Teig eine weitere Stunde gehen lassen, bis er sich auf das doppelte Volumen vergrößert hat. Den Teig erneut kneten und in 6 Portionen teilen. Diese in eine Backform geben und nochmals gehen lassen. Den Ofen auf 180° C erhitzen und die Brötchen in 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Dieser Teig eignet sich übrigens auch für einen traditionellen Dreikönigskuchen. In eines der Brötchen wird eine Bohne eingebacken. Wer die Bohne findet, ist König für einen Tag und darf die selbst gebastelte Krone behalten.



Dreierlei Nussbutter

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, bis sie anfangen zu duften. Mit Sirup ablöschen, die Pfanne sofort vom Herd ziehen, abkühlen lassen und die Nüsse im Mixer mahlen. Mit der Butter vermischen.

Rosmarin-Zitronen-Walnussbutter

Knoblauch durch eine Presse drücken, Rosmarinnadeln fein hacken. Mit dem Salz unter das erste Drittel der Butter-Walnussmischung rühren.

Scharfe rote Walnussbutter:

Tomatenhälften abtropfen lassen, sehr fein hacken, mit Harissa mischen und unter das zweite Drittel der Butter-Walnussmischung rühren.

Zimt-Vanille-Nuss-Butter, scharfe rote Walnuss-Butter und Rosmarin-Zitronen-Walnuss-Butter (v.l.).



Grundrezept:

150 g Nüsse

1–2 EL Rosmarin- oder Zitronenverbენensirup (Rezept s. S. 106)

250 g Butter



1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

etwas Rosmarin-Zitronen-Salz (Rezept s. S. 219)



2 getrocknete Tomatenhälften in Öl

1 EL Harissa (Rezept s. S. 202)



1 TL Honig
etwas Zimt
etwas Vanille-Pulver
1 Prise Salz



Süße Zimt-Vanille-Walnuss-Butter

Honig, Vanille, Zimt mit der Prise Salz vermischen und unter das dritte Drittel der Butter-Walnussmischung rühren. Die drei Buttersorten mit einem großen Eisportionierer zu Kugeln formen und zu den Kürbisbrötchen servieren.

Sauna und danach eine kleine Sünde



Für 1 Portion

150 ml Pink-Grapefruitsaft
30 ml Wodka
30 ml Rosmarinsirup (Rezept s. S. 106)
einige Eiswürfel
1 Rosmarinzweig



Das beste Mittel für einen geplagten Rücken und stark beanspruchte Gelenke ist für mich Wärme und nochmals Wärme. Mein Zaubermittel heißt: in die Sauna gehen, vor allem im Winter. Es war für mich also nicht nur purer Luxus, als ich beschloss, im Keller eine Dampfsauna einzurichten. In ihr härte ich mich für die Arbeit in der freien Natur und für jedes Wetter ab. Gleichzeitig tue ich meinen Gelenken etwas Gutes und entspanne mich dabei. Mit in die Sauna nehme ich die Aromapfanne, die ich auf den Saunaofen stelle, damit die Kräuter auch hier ihren Duft verbreiten. Ganz wichtig ist auch eine Kanne mit Kräutertee.

Und wenn meine Freundinnen mit von der Partie sind, gibt es nach dem letzten Saunagang auch noch eine kleine Sünde: einen Rosmarin-Cocktail!

Rosmarin-Cocktail

In ein Longdrinkglas o.ä. zuerst Wodka, dann Sirup und Grapefruitsaft füllen, Eiswürfel dazugeben und mit dem Rosmarinzweig umrühren.