

Informationen zur Sendung vom 06.10.2023 Kräuterernte im Herbst – Pasta mit Salbeibutter

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Spaghetti
ca. 40 Salbeiblätter
100 ml Olivenbratöl
50 g Butter
100 g Parmesankäse
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanleitung kochen. Die Salbeiblätter abzupfen. Das Olivenöl in einen hohen Topf füllen und auf max. 160 Grad erwärmen. Die Salbeiblätter darin knusprig frittieren. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben teilen und zugeben. Den Topf zur Seite ziehen, etwas abkühlen lassen und die Butter im Öl schmelzen. Die Spaghetti auf Tellern verteilen und frittiertem Salbei, Öl und Butter drüber geben. Jede Portion nach Gusto mit geriebenem Parmesankäse und Pfeffer vollenden.

Anrichten

Die Pasta abschütten und mit der Salbeibutter vermischen. Auf Tellern verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Mit Salbei aus eigener Ernte: **Pro Portion circa 1,20 Euro**

Wenn Salbei gekauft werden muss: **Pro Portion 1,70 Euro**

Zarte Kräuter in Eiswürfeln einfrieren

Basilikum, Dill, Petersilie, Schnittlauch oder zum Beispiel Melisse werden fein gehackt und in Eiswürfelbehälter gegeben. Mit Wasser bedecken und einfrieren. Die Kräuterwürfel nach dem Einfrieren aus dem Behälter drücken und die Würfel – nach Sorte – in passende Plastikbehälter füllen, mit einem Deckel verschließen und beschriften. Bleiben circa 12 Monate haltbar.

Die Eiswürfelmethode ist praktisch, weil die Kräuter sich in kleinen Portionen gut dosieren lassen. Ein Eiswürfel mit Melisse, Minze und einer Boretschblüte macht sich gut in einem Drink. Eiswürfel mit Dill, Liebstöckel oder Estragon aromatisieren im Handumdrehen eine Sauce oder Suppe.

Informationen zur Sendung vom 06.10.2023

Kräuterernte im Herbst – Pasta mit Salbeibutter

Von Ulla Scholz

Tee oder Gewürz – Kräuter trocknen

Salbei, Estragon, Zitronenverbene, Pfefferminze, Melisse, Bohnenkraut Liebstöckel oder Thymian am frühen Morgen ernten. Etwa 10 lange Zweige mit Küchengarn zu einem lockeren Strauß zusammenbinden. Die Kräuter kopfüber an einem luftigen Ort – circa 8 Tage – zum Trocknen aufhängen. Nun die Blätter abzupfen und in lichtundurchlässige Dosen verpacken. Ein Etikett anbringen, das über die Art des Krautes oder Gewürzes und den Erntezeitpunkt Auskunft gibt.

Hier lässt sich viel Geld sparen, da hochwertige Gewürze und Kräutertee teuer sind. Besonders im Winter kann Salbeitee sich wohltuend bei Halsschmerzen auswirken und Thymian sagt man in der Kräuterheilkunde nach, dass er bei Husten angenehm ist.

Melisse, Pfefferminze oder Zitronenverbene sind als Alltagsgetränk immer prima.

Getrocknete Kräuter wie Thymian, Bohnenkraut, Oregano, Estragon oder Liebstöckel bringen Geschmack ans Essen und helfen uns, Salz einzusparen. Die konservierten Kräuter innerhalb eines Jahres verbrauchen, da sie nach langer Lagerung das Aroma verlieren.

Salbei und Thymian als Kräutersirup

Ja nach Menge der Kräuter – circa einen Liter Wasser mit 1 kg Zucker – aufkochen. Den Saft von 2 Bio-Zitronen zugeben und etwas Schale hineinreiben. Reichlich Salbei oder Thymian hineinlegen und 24 Stunden in der Lösung ziehen lassen. Abseihen, kurz aufkochen und in saubere Twist-Off-Flaschen abfüllen. Den Sirup entweder mit heißem Wasser zu einem Getränk verdünnen oder pur in kleinen Mengen (3-4 EL am Tag) trinken. Kann auch zum Aromatisieren von Kuchen oder Süßspeisen eingesetzt werden.

Hagebutten sammeln und trocknen

Jetzt im Oktober – bevor der erste Frost kommt – enthält die Hagebutte viel Vitamin C. Am besten an den Stellen sammeln, wo keine Autos fahren und nicht gespritzt wurde. Die Früchte waschen, auf Handtüchern ausbreiten und einige Tage bei Raumtemperatur trocknen. Schneller geht das Ganze, wenn ein Dörrautomat benutzt wird. Die Hagebutten in Dosen verpacken und im Winter aus den Früchten Tee zubereiten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!