



HEIMGARTEN



TIPPS, TRICKS & ALLERLEI
WISSENSWERTES



LIKE | FOLLOW | SHARE
@heimstadendeutschland



Heimstaden

GEWUSST WIE

Das perfekte Gefäß

Basilikum und **Petersilie** bevorzugen einen Topf mit Untersetzer, um von dort Wasser zu ziehen. **Zitronenmelisse** macht sich bei guter Pflege gerne breit, daher ist ein grösserer Topf zu empfehlen.

Kein Gefäß zur Hand?

In der Not kann auch eine Kaffeetasse, eine größere Schale oder ein Joghurtglas benutzt werden.

Wässern

Der beste Zeitpunkt zum Gießen ist abends oder früh morgens vor den ersten Sonnenstrahlen. Die Blätter sollten nicht nass werden, um Krankheiten vorzubeugen. Ideal ist temperiertes und leicht abgestandenes Wasser. Im Sommer wenn nötig täglich gießen, damit die Pflanzen keinen Trockenstress erleiden. Staunässe ist stets zu vermeiden. Vor allem das **Basilikum** wird es Ihnen danken.

Überwintern

Basilikum und **Petersilie** im Topf in der Wohnung überwintern, wo es kühl und sonnig zugleich ist. Regelmäßig, jedoch in Maßen gießen. In einem guten Topf kann man versuchen die **Zitronenmelisse** auch draußen zu überwintern (kein Gießen aufgrund von Frostgefahr). Ansonsten an einem kühlen Ort in der Wohnung platzieren.

Sonne oder Schatten?

Petersilie mag halbschattige Standorte. **Zitronenmelisse** und **Basilikum** sind regelrechte Sonnenanbeterinnen.

Richtig schneiden

Es sollte nur mit einer scharfen und sauberen Schere oder Messer geschnitten werden. **Petersilie** sollte immer so weit unten am Stiel wie möglich geschnitten werden. So kann die Pflanze erneut austreiben. Beim **Basilikum** die Triebspitzen gezielt abschneiden. Bei der **Zitronenmelisse** kann man jederzeit Blätter oder auch Stängel abschneiden.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... Basilikum

eine Quelle an Vitamin K und Mangan, sowie Kupfer und Vitamin C ist?

Ideal um einer Erkältung oder Grippe vorzubeugen. Kann zudem auch als Schmerzmittel eingesetzt werden, da Basilikum ein Enzym enthält, welches eine schmerz- und entzündungshemmende Wirkung hat.

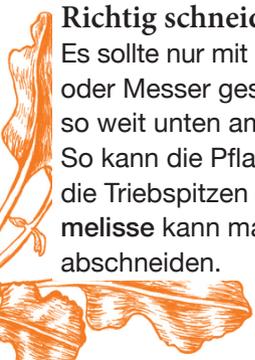
... Petersilie

ein großer Lieferant an Vitamin C und A ist?

Davon profitiert unter anderem unsere Sehkraft. Zudem ist es ein Fitmacher und die ätherischen Öle beruhigen auch den Magen. Am besten roh genießen, als Salatbeilage oder Pesto, so bleiben den wertvollen Vitaminen erhalten.

... Zitronenmelisse

Unterleibskrämpfe oder Erkältungssymptome lindern kann? Auch soll sie bei chronischer Bronchitis helfen den Husten zu lindern.



REZEPTIDEEN

Zitronenmelisse

Tee / Eistee (1/2 Liter)

2-3 Stängel frische Zitronenmelisse waschen und mit einem halben Liter heißem Wasser übergießen. 3 Minuten ziehen lassen und nach Belieben mit Honig süßen. Abgekühlt mit ein paar Eiswürfel eine tolle Erfrischung für heiße Sommertage.

Sirup (1 Liter)

10-15 Stiele Zitronenmelisse
7 g Zitronensäure
1 Bio-Zitrone (ca. 4 EL)
7,5 dl Wasser
0,7 kg Zucker

Zitronenmelisse mit den Stängeln abschneiden, waschen, trocken schütteln, grob hacken.

Zitronenschale abreiben, -saft auspressen, mit Zitronenmelisse, Zitronensäure und Wasser ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit Zucker mischen und einmal aufkochen lassen. Mit Hilfe eines Trichters in eine verschraubbare Flasche füllen, sofort verschließen und vollständig auskühlen lassen.

Quelle: www.emmasleblingsstuecke.com



Kräuteröl

Speiseöl nach Wahl aussuchen, die Kräuter (getrocknet oder frisch) in eine saubere, trockene Glasflasche legen und anschließend das Öl hinzufügen.

Achtung: die Kräuter sollten nicht nass sein. Falls die Kräuter schmutzig sind, mit einem feuchten Tuch abwischen. Auch müssen alle Kräuter mit Öl bedeckt werden. Ansonsten besteht Schimmelgefahr. Es ist somit auch ratsam, die Kräuter nach dem ersten Gebrauch aus der Flasche zu entfernen.

Die Flasche muss luftdicht verschließbar sein. Das Öl anschließend vier Wochen an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Tip: klappt auch super mit Basilikum oder weiteren Kräutern.

Pesto (ergibt ca. 350 g)

Zitronenmelissenblätter (ca. 2 große Hände voll)

Basilikumblätter (ca. 2 große Hände voll)

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

50 g Cashewnüsse

(alternativ: Mandeln, Haselnüsse oder Pinienkerne)

60-125 ml Olivenöl (je nachdem wie flüssig man es mag)

Zitronensaft, frisch gepresst von 1 Zitrone (ca. 4 EL)

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz, nach Geschmack

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so fein zerkleinern, bis eine sämige Paste entsteht. Wer keinen Mixer zur Hand hat, kann auch einen Pürierstab nehmen oder traditionell mit einem Mörser arbeiten.

Quelle: www.ellerepublic.de

REZEPTIDEEN

Basilikum

Erdbeer-Basilikum-Eistee (1 Liter)

500 ml Wasser
1 Teebeutel Früchtetee
4 EL Zucker
200 g Erdbeeren
4 Stiele Basilikum
1 Bio-Zitrone (ca. 4 EL)
Eiswürfel

Wasser aufkochen und Teebeutel darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zucker auflösen und Tee abkühlen lassen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Erdbeeren, Basilikum, Zitronensaft und Tee in eine Karaffe geben und mit Eiswürfeln auffüllen.

Quelle: www.lecker.de

Pesto-Brot

Nutzen Sie hierfür das Pesto-Rezept, welches unter Zitronenmelisse zu finden ist. Je nach Geschmack, Zitronenmelisse mit mehr Basilikum ersetzen.

Zutaten für den Teig:

250 g Mehl
1 TL Salz
2 TL Trockenhefe
160 ml Wasser

Mehl, Salz und Hefe in eine Schüssel geben und leicht umrühren. Wasser hinzufügen und mit einem Knethacken zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt für min. 1 Stunde ruhen lassen. Arbeitsfläche bemehlen, Teig ausrollen (ca. 45x30 cm) und das Pesto gleichmäßig verteilen. Teig von der Seite her aufrollen und in zwei Stücke schneiden. Beide Teigstränge miteinander verdrehen und auf ein Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



Basilikum-Spinat-Gnocchi (für ca. 3-4 Personen)

700 g mehliges Kartoffeln
70 g junger Spinat
100 g Mehl
70 g Weichweizengrieß
1 Bund Basilikum (ca. 60-70 g)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frisch geriebener Parmesan

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Spinat und Basilikum darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinatmix mit dem Stabmixer fein pürieren. Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen, und zerstampfen. Mehl, Grieß, Butter und Spinatmix nach und nach unter die Kartoffeln kneten. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen. Aus der Gnocchimasse auf bemehlter Arbeitsfläche 5–6 Rollen mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen. Diese in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit einer bemehlten Gabel Rillen hineindrücken. Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln. Anrichten und je nach Geschmack mit frisch geriebenem Parmesan oder sonstigem Käse servieren.

Quelle: www.lecker.de



REZEPTIDEEN

Petersilie

Kräuterbutter

200 g weiche Butter
1 kleine Frühlingszwiebel
½ Bund Petersilie (ca. 30 g)
je 3 Zweige Estragon, Thymian und Majoran
5-6 Blätter Zitronenmelisse
Salz und Pfeffer

Weiche Butter in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel waschen, putzen und den weißen Teil sehr fein würfeln. Kräuter waschen und sorgfältig trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und sehr fein hacken. Kräuter, Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer zur Butter geben und unterrühren. In eine Schüssel füllen und vor dem Servieren 30 Minuten kaltstellen.

Wer es lieber traditionell mag, ersetzt Zitronenmelisse, Thymian, Estragon und Majoran durch Schnittlauch und 1-2 Knoblauchzehen. Fertig ist die Knoblauchbutter.

Natürlich kann man auch das Basilikum zu einer Kräuterbutter verarbeiten.

Oder wie wäre es mit einer **Kräuterbutter mit Feta?**

150 g weiche Butter
50 g Fetakäse
2 Stängel Schnittlauch
5 Blätter Basilikum
2 Stängel frische Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

Quelle: www.chefkoch.de



Couscoussalat mit Petersilie

(ca. 2 Portionen)
100 g Couscous
3 Petersilienstängel
Handvoll Minze
300 g Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
60 ml Olivenöl
Zitronensaft, frisch gepresst von 1 Zitrone (ca. 4 EL)
Salz und Pfeffer

Couscous ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Röllchen schneiden. Das Couscous in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Kräutern, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: www.eatsmarter.de

Apfel-Gurken-Petersilien-Smoothie (4 Gläser)

1 Apfel Granny Smith
1 Salatgurke
50 g Petersilie
½ Zitronensaft (ca. 2 EL)
Eiswürfel und Mineralwasser zum Auffüllen
(nach Belieben still oder spritzig)

Apfel und Gurke waschen. Den Apfel vierteln, das Kernhaus ausschneiden und in Spalten schneiden. Die Enden der Gurke abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und zusammen mit dem Apfel, der Gurke, den Eiswürfeln sowie dem Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Auf die Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Fertig ist der Energie-Booster.

Quelle: www.eatsmarter.de





WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS & ERFOLG!

Warum nicht die persönlichen ‚Evergreens‘
unter den Rezeptideen mit allen teilen?

#HEIMREZEPTE

Oder hat jemand einen Tipp, wie
Zitronenmelisse zur Entspannung beiträgt
oder haben Sie ein Prachtexemplar gezüchtet,
das auf Social Media präsentiert werden soll?

#HEIMFEELING



LIKE | FOLLOW | SHARE
@heimstadendeutschland



Heimstaden