


MÄRZ
APRIL
MAI



 24 Seiten,
die Lust auf
mehr auf die
Kräuterküche
machen

AROMENSPIELE

FRÜHLING

Genussmomente

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Willkommen im Frühling, der Jahreszeit des Erwachens und der frischen, belebenden Kräfte!

In diesem Frühjahrsmagazin entführe ich euch in die bunte Welt der schönsten Jahreszeit, in der die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht ist und uns mit einer Fülle von Farben, Düften und kulinarischen Genüssen begrüßt.

Das Frühlingserwachen ist mehr als nur ein saisonaler Übergang; es ist ein magischer Neubeginn, der uns dazu inspiriert, die Natur in vollen Zügen zu genießen. Wir tauchen ein in die Welt der Wildkräuter, die nun mit ihrer vitalen Energie die Landschaft durchziehen. Lasst euch in dieser Ausgabe von der Vielfalt der heimischen Wildkräuter verzaubern und entdeckt ihren Einsatz in der Küche neu.

Die Jahreszeit bietet die perfekte Gelegenheit, die kulinarischen Schätze der Natur in den eigenen Kochtopf zu zaubern. Ich habe für euch köstliche Rezepte mit Wildkräutern ausgewählt, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch einen gesunden Lebensstil unterstützen können. Von herzhaften Salaten über aromatische Suppen bis hin zu erfrischenden Getränken – lasst

euch von den Frühlingsrezepten inspirieren und erlebt den ursprünglichen Geschmack der Natur auf dem Teller.

Mit dem Frühling beginnt auch die Grillsaison, eine Zeit, die uns zum geselligen Beisammensein im Freien einlädt. Erfahrt wertvolle Tipps und Tricks, wie ihr das Beste aus der Grillsaison herausholen könnt. Von der Auswahl des richtigen Grillguts bis hin zu raffinierten Grillmarinaden – ich teile meine Inspirationen, um eure Grillabende unvergesslich zu machen.

Taucht mit mir ein in die faszinierende Welt des Frühlings, erlebt die Vielfalt der Wildkräuter und lasst euch von den köstlichen Rezepten inspirieren. Diese kommenden Monate werden eine erfrischende und genussvolle Zeit voller neuer Eindrücke und kulinarischer Entdeckungen.

Ich wünsche euch ein fröhliches Frühlingserwachen und eine fantastische Grillsaison! Viel Spaß beim Schmökern, Entdecken & Genießen!

Eure Dorit Schmitt



**CHEFREDAKTION
UND TEXT:**

Dorit Schmitt



**Aromenspiele
auf Instagram**

Buchtipp



Impressum

AROMENSPIELE
Das Onlinemagazin
www.aromenspiele.de

Impressum
Dorit Schmitt
Mahlbergstr. 33
76307 Karlsbad
info@aromenspiele.de

Für Werbepartner

KONTAKT

MEDIADATEN



Rezept

Iberico-Kotelett zu
Spargel-Morchel-Risotto

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele



Jetzt
einen Tisch
reservieren via
„OpenTable“
mit nur einem
Klick!

März-Highlight: Exklusiver Menüabend mit Hilker & Schmitt

Im November konnten die beiden charmanten Cidre-Botschafterinnen Christina Hilker (Top-Sommelière) und Dorit Schmitt (Journalistin & Sommelière) mit dem Restaurant Tante Fichte den Publikumspreis für das beliebteste Event auf der „eat! Berlin“ abräumen.

Nun kommen sie im März mit ihren ausgewählten internationalen Cidre- und Poiré-Spezialitäten im Gepäck nach Waiblingen. Vom Aperitif bis zum Digestif können die Gäste erleben, wie gekonnt diese „erfrischend anderen“ Getränke die kreative Küche von Bernd Bachofer zu sieben

Gängen begleiten! Skeptiker und Fans werden von Hilker & Schmitt gleichermaßen von der herausragenden Qualität der Obstweine als Pairing-partner in der Fine-Dining-Küche überzeugt.

Machen Sie sich bereit für ein kulinarisches Erlebnis der besonderen Art! Lernen Sie die Schätze des Gutshofs Kraatz, Kystin, Cyril Zangs und 1785 Cider kennen! Mit an Bord zudem ein Spitzen-Calvados aus dem Hause Drouin.

Am besten reservieren Sie noch heute einen Tisch für diesen exklusiven Abend in Waiblingen! [Hotelzimmer](#) sind ebenfalls buchbar.



bachofer
RESTAURANT · HOTEL · CATERING

Ort: Bachofer Waiblingen

www.bachofer.info

Wann: Do. 21.03.24

Beginn: 18:30 Uhr

Preis: 185 € p.P.

7-Gänge-Menü mit Cidre- und Poiré-Begleitung

Moderation: Hilker & Schmitt

www.hilker-schmitt.de



Ich will mehr
über das
Hochzeitsmenü
„Wein &
Aphrodite“
wissen!



Das etwas andere Hochzeitsmenü „Wein & Aphrodite“

Aphrodite ist gemäß der griechischen Mythologie die Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde. In der römischen Mythologie tritt die Göttin unter dem Namen Venus auf. Das berühmte Gemälde „Die Geburt der Venus“ von Sandro Botticelli (1483-1485) verewigt bis heute die Anziehungskraft der ewigen Schönheit.

Was aber haben Venus und die alten Mythen mit einem Hochzeitsmenü der besonderen Art gemeinsam? Ich kann es euch verraten: die aphrodisierenden Zutaten!

Zusammen mit dem Chefkoch eurer Hochzeitslocation kann ich für euch ein ganz besonderes Hochzeitsmenü gestalten – mit einer Prise prickelnder Vorfreude und interessanten Geschichten. Denn vor und zwischen den Gängen unterhalte ich eure Gäste mit humorvollen Anekdoten zu den besonderen Zutaten in euren Gerichten.

Denn wisst ihr, wieso man Petersilie, Spargel, Austern und Kakao eine anregende und luststeigernde Wirkung nachsagt? Chili angeblich nicht nur scharf schmeckt, sondern auch der Libido

einheizt? Wieso der Apfel als Frucht der Verführung galt und zunächst kein gutes Image in der katholischen Kirche hatte?

Um für ein rundum gelungenes kulinarisches Erlebnis zu sorgen, bin ich euch gerne auch bei der passenden Weinauswahl behilflich.

Bei Interesse könnt ihr mich kontaktieren und mehr über das kulinarische Event „Wein & Aphrodite“ erfahren.

Eure Dorit Schmitt



Rezept

Giersch-Gazpacho mit
Kräuterfladen

Foto: © Anke Schütz | [GU Wald-
und Wiesenkochbuch](#) |
Küchengötter

MÄRZ

Überrascht dieses Jahr euere Gäste mit dieser frühlingshaften Vorspeise, die mit Giersch zubereitet wird. Die kalte Suppe ist ein erfrischender Starter vor dem festlichen Ostermenü!



Comeback der Wildkräuter! Unsere März-Highlights

Bereits im Februar regt sich etwas in unseren Gärten und Parkanlagen, wenn es das Wetter zulässt. Die ersten Gäste selbst noch unter der Schneedecke sind die Schneeglöckchen, gefolgt von den Krokussen, die lila- und gelbfarbene Akzente setzen. Gänseblümchen, Gundermann und Veilchen lassen auch nicht mehr lange auf ihren Auftritt warten. Das zarte Grün von Löwenzahn, Sauerklee, Brennnesseln, [Giersch](#) und Sauerampfer kann ebenfalls schon auf den Wiesen gefunden werden.

Es wird unaufhaltsam Frühling – und diese Aufbruchstimmung der Natur versetzt auch uns in eine positive Grundstimmung. Also ich freue mich, wenn ich wieder mit vielen frischen Kräutern, die ich auf dem Balkon ziehe, in der Küche

arbeiten kann. Und ich freue mich auf die ersten Blüten, die der Kälte trotzen und dem Grau des vorangegangenen Winters fröhlich stimmende Farben entgegensetzen.

Jetzt Blüten für köstliche Sirups sammeln

Wer sich vorgenommen hat dieses Jahr endlich auch einmal einen Veilchensirup zu machen, muss jetzt nach den duftenden lila Veilchen suchen. Es ist eine mühsame Arbeit, genügend Blüten zu pflücken, aber sie lohnt sich!

Giersch, Bärlauch und Brennnesseln schmecken am besten, wenn man die ganz jungen Triebe verwendet. Also ran an Salate, Dips und Suppen, die mit den ersten Wildkräutern zubereitet wer-

den können. Nur auskennen sollte man sich, wenn man in der Natur unterwegs ist, um sich darin zu bedienen. Denn nicht selten haben die Sammelobjekte zum Verwechseln ähnlich aussehende, giftige „Verwandte“. Also Finger weg von den Pflanzen und Blüten, die ihr nicht kennt!

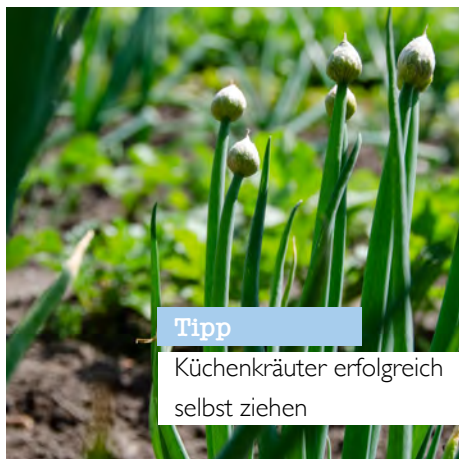
Mehr Rezepte mit Kräutern und Blüten

Auf der Aromenspiele-Webseite gibt es extra Kapitel, die sich dem Sammeln und Zubereiten von Wildkräutern ([Kräuterküche](#)) und Blüten ([Blütenküche](#)) widmen. Ihr werdet überrascht sein, welche Blüten essbar sind und wie viel des alten Wissens darüber schon fast verloren schien. Schön zu sehen, dass sich viele junge Autorinnen wieder den Schätzen aus der Natur zuwenden!



Rezept

Veganer Salat mit Wiesengamitur



Tipp

Küchenkräuter erfolgreich selbst ziehen



Rezept

Gründonnerstagsuppe mit Kohlrabi und Noilly Prat

Wir freuen uns auf Ostern!

Die besten Tipps für einen gelungenen Osterbrunch

Überlegt ihr auch jedes Mal aufs Neue, was ihr an Ostern alles auf-tischen könnt? Ich habe da eine Idee für den Ostermontag: einen köstlichen Brunch! Damit alles ganz entspannt ablaufen kann, empfehle ich, es mit den geplanten Dingen nicht zu übertreiben. Schließlich gab es bei den meisten von uns am Tag zuvor das große Ostermenü.

Das gehört bei einem Brunch auf den Tisch

Süße und salzige Leckereien dürfen beim Brunchgenuss nicht fehlen. Und auf jeden Fall gehören Ostereier, Kaffee oder Tee, [Champagner](#) oder Sekt, alkoholfreie Getränke, Toastbrot, Croissant und Vollkornbrot sowie Butter, Konfitüren und Schokoladencreme zu den „Must Haves“. Frischkäse, frische Kräuter, geräucherter Lachs, Krab-

ben, Rühreier, Spiegeleier oder Omelette, verschiedene Käsesorten und eine kleine Wurstauswahl ergänzen den Frühstückspart.

In den meisten Fällen werden die Gäste damit schon satt und zufrieden sein.. Aber wer den Brunch bis in den Nachmittag ausdehnen möchte, sollte unbedingt noch ein paar Gerichte in petto haben, die man gut vorbereiten konnte.

Ein heißes Süsschen wie diese [Kräutersuppe mit Garnelen](#) oder ein raffiniertes Pastagericht wie Orecchiette mit [Haselnuss-Petersilien-Pesto](#) sind perfekt – aber auch ein vom Metzger besorgter Schinken im Brotmantel kommt zum Brunch gut an. So ein [Schinken im Brotteig](#) schmeckt einfach köstlich und kann auch ganz leicht selbst gebacken werden.



Rezept

Herzhafte Pfannkuchen mit Parmaschinken



Rezept

Sandwich mit Lachs und Pistazien-Meerrettichcreme

Foto: © Jörn Rynio | [GU Diabetes Kochbuch](#) | Küchengötter

Foto: © Eising Foodphotography | GU Rucola & Bärlauch | Küchengötter



Der besondere Tipp für die Frühlingsküche: Wildkräuter und Blüten

„Zur Kräuterküche passen Weine, die die würzigen, herben und bisweilen scharfen Noten von Wild- oder Küchenkräutern auffangen und harmonisieren. Probiert es mal mit einem vollmundigen Verdejo aus Spanien!“

Dorit Schmitt



WERBUNG



100% Verdejo. Voluminöser Körper mit frischen balsamischen Noten. Exotisches Aroma, knackig, mineralisch mit dezenten Noten, die an Orangenschalen erinnern. Er passt hervorragend zu:

- Meeresfrüchten
- Grillgemüse
- Leichtee Mediterrane Küche
- 13,5 vol.%



Tipp
Kochbuch für die raffinierte Blütenküche

Mehr als nur eine Zierde auf dem Teller

Essbare Blüten sind nicht nur eine hübsche Deko, sondern schmecken auch lecker! Die jungen Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse besitzen eine subtile Schärfe und schmecken besonders gut in Salaten oder zu Frischkäse. Zudem können die ungeöffneten Knospen der Kapuzinerkresse wie ein Kapernersatz eingelegt werden.

Wer sich die genügsame Kapuzinerkresse mit ihren knallorangenen Blüten [auf dem Balkon ziehen](#) will, kann die Samen von Mitte Mai bis Ende Juni direkt in einen Blumenkübel ausbringen. Ebenfalls auf dem Balkon gedeihen Hornveilchen

mit ihren hübschen Blüten. Ihre wilden Verwandten, die Duftveilchen – auch Märzveilchen genannt – finden wir von März bis April meist an lichten bis halbschattigen Waldrändern.

Essbar und schmackhaft sind auch Kornblume, Ringelblume, Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Rosenblütenblätter (*Rosa*), Apfelblüte, Fliederblüten sowie die Blüten von Zucchini, Taglilie, Schlüsselblume, Vergissmeinnicht, Malve, Lavendel, Salbei, Sonnenblume und viele mehr!





Bezaubernde Rezepte aus der Blütenküche

Ganz einfach lässt sich ein raffiniertes **Blütensalz** selber machen. Dazu braucht Ihr nur grobes Meersalz und essbare Blüten eurer Wahl. Die mit Stiel gepflückten Blüten müssen zunächst für ungefähr eine Woche lang an einem dunklen, warmen Ort trocknen. Anschließend werden die Blütenblätter abgezupft und mit dem groben Meersalz vermengt.

Die noch geschlossenen Blütenknospen von **Bärlauch** oder Kapuzinerkresse lassen sich als Kapersersatz einlegen. Kocht man die geschlossenen Knospen in einer Brühe aus Essig, Wasser, Gewürzen und Salz ein, können sich die falschen Kapers monatelang halten.

Zum Verfeinern von Sekt, Limonaden oder Süßspeisen eignet sich ein **Blütensirup** von Rose, Veilchen, Holunder oder Flieder besonders gut. Eine besonders hübsche Idee ist es, die **Blüten in Eiswürfeln** einzufrieren. So können auch die Blütendolden von Fenchel, Dill oder Lavendel in Eiswürfeln für eure sommerlichen Gin-Tonics zum Einsatz kommen.

Aus dem **Buch „Blütenküche“** stammt auch folgende Rezeptidee: **Blütenpralinés**. Dafür benötigt ihr Mascarpone (100 g), geriebenen Parmesan (100 g), sehr fein geschnittene Kräuterblüten (2 EL) beispielsweise von Dost, Basilikum, Lavendel, Rosmarin, Salbei oder Thymian, gemahlene Mandeln, eine kleine Handvoll bunte essbare Blütenblätter zum Beispiel von Malve, Kapuziner-



Kräuter & Blüten: Waldmeister – das unverzichtbare Kräutlein für die Maibowle. Waldmeister sprießt im Frühjahr im Wald und an den Waldrändern. Den typischen Geruch, der an frisches Heu erinnert, entfaltet das Kraut erst durch das Trocknen. Geerntet werden soll er vor seiner Blüte von März bis Mai.

Eine Welt voller Düfte

kresse, Ringelblume, Rose oder Veilchen sowie etwas Salz und Pfeffer.

Mascarpone, Parmesan, Kräuterblüten und Mandeln zu einer homogenen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Kugeln daraus formen. Blütenblätter fein schneiden und die Kugeln darin wenden. Anschließend im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten kühlen. Dazu ein paar Scheiben geröstetes Brot servieren – köstlich!

Kennt Ihr Kuckucksklöße?

Dabei handelt es sich um ein typisches Gericht aus Schlesien – Kartoffelklöße mit einem Kräuterquark. Das besondere drin ist jedoch das **Wiesenschaumkraut**, das bei uns von April bis Juni auf feuchten, humusreichen Wiesen zu finden ist. Das Rezept für die Kuckucksklöße stelle ich euch im Aromenspiele-Blog mit Kochanleitung vor.



Meersalz mit Hibiskusblüten im Streuer

Die Meersalz-Hibiskusblüten-Mischung besitzt einen leicht säuerlichen Geschmack. Sie eignet sich daher sehr gut zum Würzen von Fisch und Meeresfrüchten, würzt Salatsaucen, Frischkäse sowie Schokoladen- und Obstdesserts ... **MEHR INFOS**

Aromenbooster für Dips, Salate, Saucen, Süßspeisen und Cocktails

Minze, Melisse, Basilikum und Rosmarin haben längst in unseren Küchen Einzug gehalten, immer häufiger finden wir sie jetzt aber auch in raffinierten Cocktails wieder. Seitdem Gin die Bars dieser Welt erobert hat gehört es zum guten Ton, aufeinander abgestimmte Kräuter und Gewürze gezielt für unterschiedliche Geschmackserlebnisse einzusetzen. Selbst das Tonic Water wird heute passend zum bestellten Gin serviert.

Mit dem Geschmack des Lavendels hingegen können sich nicht alle anfreunden. Dabei ist Lavendelhonig eine echte Delikatesse! Ich habe da ein sensationelles provenzalische Rezept für eine Ente mit Honig, die im Zusammenspiel von

Knoblauch, Zitrone und schwarzen Oliven und Lavendel (Zweigen, Blüten und Honig) erst ihr unwiderstehliches Aroma entfaltet. Und die wunderbare Aprikosentarte aus der Provence wird erst durch das Aroma des Lavendels so fein.

Bleiben wir bei den typischen französischen Kräutern, muss **Estragon** genannt werden. Sein feiwürziges bittersüßes Aroma wird heute wieder geschätzt und verfeinert Saucen, Eierspeisen sowie Spargel-, Hühnchen- und Kaninchengerichte. Wer hat Estragonsenf oder Estragonsessig schon einmal verwendet? Beide verleihen der Frühlingsküche einen richtigen Aromakick!

Küchenkräuter zu Hause anpflanzen

Die meist verwendeten Küchenkräuter sind bei uns Petersilie und Schnittlauch. Abgesehen von den sieben Kräutern, die in die „Original Frankfurter Grüne Soße“ gehören. Das sind im Einzelnen: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpfele, Sauerampfer und Borretsch. Mit diesen Kräutern lassen sich außerdem hervorragend aromatische Kräutersuppen, Kräuterdips und Kräuterbutter zubereiten.

Die meistverwendeten Küchenkräuter sind genügsam und gedeihen in Töpfen auf dem Balkon oder dem Fensterbrett in der Küche. So habe ich Basilikum und Kresse in der Küche stehen. Schnittlauch, Estragon, Sauerampfer, Thymian, Lavendel und Rosmarin erfreuen mich dann von Mai bis August in den Töpfen auf meinem Balkon. Es ist super, wenn ich mir für meine Rezepte sofort ein paar frische Kräuter abschneiden kann.



Natives Olivenöl extra Peranzana

Die Familie Muraglia in Apulien presst aus 100 Prozent Peranzana-Oliven dieses edle mittelfrüchtige, natives Olivenöl extra. Die dezente Schärfe und subtile Bitternoten harmonisieren perfekt miteinander. Ein besonders gutes Olivenöl für den täglichen Einsatz ... **MEHR INFOS**

„Die Vinaigrette ist die Seele eines leckeren Salates. Ihr sollten wir daher nur die besten Zutaten gönnen. Ganz wichtig: ein guter Essig und ein kaltgepresstes Öl.“

Dorit Schmitt

WERBUNG



Holunderblüten-Essig zur Frühlingsküche

Der unverkennbare Geschmack, den man von Holunderblütensirup kennt, verleiht diesem milden Essig eine wunderbare süße Note. Er verfeinert zartes Gemüse wie Spargel oder Erbsen, Fruchtsalate und Getränke. ... **MEHR INFOS**



Rezept

Frankfurter Grüne Sauce mit 7 Kräutern



Tipp

Die beliebtesten Küchenkräuter



Rezept

Kräuter-Chimichurri zum gegrillten Rindersteak



Rezept

Süßwasserfisch-Ceviche
mit Bärlauch

Foto: © Monika Schürle und
Maria Grossmann | [GU Roh](#) |
Küchegötter

APRIL

Mit dem [Nationalgericht Ceviche](#) begann meine Entdeckungsreise in die Welt der peruanischen Küche. Heute hat sich Peru als Pilgerstätte für Feinschmecker etabliert. Wer Lust auf Ceviche bekommen hat, kann auch mit Süßwasserfischen wie [Saibling](#) oder [Zander](#) arbeiten und passend zur Saison Wildkräuter wie Bärlauch, Brennesseln oder Giersch einsetzen.

Geschmortes und Gebratenes aus der Heimatküche – traditionell oder individuell zubereitet



Kalb

Zart geschmorte
Kalbsbäckchen

Foto: © Silvio Knezevic | [GU Deutsche Küche neu entdeckt](#) |
Küchengötter



Wachteln

Gebratene Wachteln
mit Knödelinos

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele



Lamm

Lammkarree mit
Olivenbutter

Foto: © Wolfgang Schardt | [GU Zart und saftig bei 80°](#) | Küchengötter

Im Grunde beginnt die österliche Schlemmerei bereits mit dem Gründonnerstag. Frische Kräuter und Spinat werden zu feinen Suppen, Grüner Soße und Gemüse. Traditionell bleibt der Gründonnerstag dem rein vegetarischen Genuss vorbehalten.

An Karfreitag darf es dann vorzugsweise Fisch sein – was meist noch am Karsamstag fortgesetzt wird. Zusätzlich wurde der Karsamstag früher dazu genutzt, das Ostergebäck zu backen wie die Osterlämmer und Osterzöpfe. Ein Brauch der katholischen Kirche im bairischen Sprachraum ist seit dem 7. Jahrhundert die Segnung der Osterspeisen

an Ostern. Meist werden Hefezopf, Ostereier, Salz und Osterschinken zur Segnung in den Gottesdienst gebracht.

Heimatküche an Familienfesten

Am Sonntag schließlich geht es dann in der Küche richtig rund, damit [Ostern](#) zu einem kulinarischen Fest für die Familie wird. Osterbrunch (siehe Seite 7) und [Ostermenüs](#) werden liebevoll geplant und vorbereitet. In den Ofen geschoben werden an den Feiertagen besonders häufig entweder [Lamm](#)-, Kaninchen- und Sonntagsbraten aber auch [Stubenküken](#). Die kleinen Hühnchen sind

in Norddeutschland gerade zu Ostern sehr beliebt. Die Größe des Bratens hängt ja auch ein bisschen von der Größe des Ofens ab und natürlich von der Anzahl der Familienmitglieder, die sich um die Ostertafel versammeln. Hinzu kommt, dass man bei einem Schmorgericht nicht ständig neben dem Herd stehen muss – im Gegensatz zu Steaks oder Fisch, die auf den Punkt genau gebraten werden müssen.

Weitere Inspirationen für leckere Lammbraten auf meiner Aromenspiele-Webseite.

www.aromenspiele.de





Rezept

Kaninchen mit Spargel
à la dijonnaise

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele

Schmeckt himmlisch – auch an Ostern!

Zu Ostern kommen zwei Drittel aller in Deutschland gebratenen Kaninchen auf den Tisch. Schließlich ist es kein Sakrileg, gerade an einem Feiertag wie Ostern das zarte und magere Kaninchenfleisch zu genießen.

Öfter mal ein Kaninchen braten

Das zarte Fleisch lässt sich wunderbar schmoren und auf viele unterschiedliche Arten zubereiten. Ob in Weißwein, Rotwein, Madeira oder Sherry geschmort, ob mediterran oder klassisch, so ein Kaninchenbraten schmeckt toll! Besonders ein-

fach gelingen die unterschiedlichen Rezepte mit ausgelösten Kaninchenschlegeln. Eines meiner Lieblingsrezepte kommt aus Frankreich und wird mit einer köstlichen Senfsauce (à la dijonnaise) serviert. So solltet ihr Kaninchen unbedingt auch einmal zubereiten.

Wer sich dennoch an ein ganzes Kaninchen traut, kommt zudem auch in den Genuss der feinen Leber und der zarten Rückenstränge. Beides habe ich für meinen [Frühlingsalat \(Rezept\)](#) mit Radieschen, Erdbeeren, frischen Kräutern und aromatischem Dressing zubereitet.



Tipp

Die besten Kaninchen-
Rezepte zu Ostern

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele



Tipp

Köstlichen Eierlikör einfach selber machen

Rezept

Glutenfreier
Eierlikörkuchen

Foto: © Mathias Neubauer | [GU](#)
[Von Oma mit Liebe](#) |
Küchengötter



Glanzstücke auf der österlichen Kaffeetafel!

Wer Spaß am Backen hat, kann sich an Ostern richtig austoben! Torten haben Hochsaison! Ob Eierlikörtorte, Frankfurter Kranz, Quarksahnetorte oder Schwarzwälder Kirschtorte – hauptsächlich kalorienreich und saftig. So lieben wir Stück für Stück die süßen Kalorienbomben zum Kaffee. Und auch wenn Erdbeeren noch keine Saison haben, werden dennoch viele [Erdbeerkuchen](#) auf der Wunschliste stehen. Wie wäre es mit einem Stück [Rhabarberkuchen](#), Rüblikuchen oder Käsekuchen? Die Möglichkeiten sind schier unendlich – als ran an die [Inspirationsquellen](#)!



Rezept

Frankfurter Kranz,
wie ihn Oma machte

Foto: © Kramp/Gölling | [GU Backen](#) | Küchengötter



Rezept

Saftiger Rüblikuchen mit
Marzipanmöhrrchen

Foto: © Kramp/Gölling | [GU Backen](#) | Küchengötter

Und nach der Kaffeerrunde ein gemütlicher Aperitif!

An Familienfesten steht die Geselligkeit im Vordergrund – und dass ausreichend zu essen und trinken vorhanden ist. Wir geben uns der Völlerei hemmungslos hin, schließlich bleibt einem ja oft auch nichts anderes übrig, wenn Oma fragt: „Noch etwas Nachschlag?“ Oder „Noch ein Stück Kuchen?“

Gürtel weiter schnallen – dann passt noch was rein!

Kaum haben wir das letzte Stück Torte verputzt, wird es schon Zeit für den Aperitif, der das nachfolgende Abendessen einläutet. Jetzt heißt es, den Gürtel weiter zu schnallen und den obersten Hosenknopf heimlich zu öffnen, dann passt schon noch was rein. Doch bitte macht nach einem

opulenten Mittagsmenü nicht den Fehler, zu viel Aufwand für den Aperitif zu betreiben! Etwas zum Knabbern und etwas Erfrischendes zu trinken reicht eigentlich schon aus, um die Gäste glücklich zu stimmen. Ein paar Oliven oder Kapernäpfel machen sich auch noch gut auf dem Tablett.

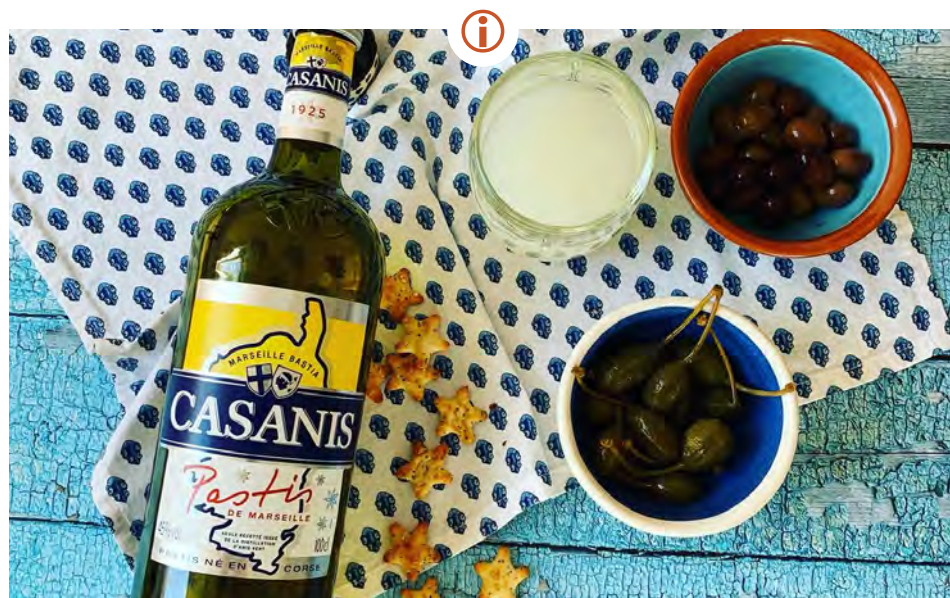
Und welche Getränke sollten vorrätig sein? Hier empfehle ich euch folgendes bereitzustellen: eine Flasche Pastis, Eiswürfel und stilles Wasser, gut gekühlten Prosecco, Sekt oder Champagner. Außerdem für diejenigen, die alkoholfrei trinken wollen, etwas Spannenderes als Softgetränke! Mittlerweile gibt es nicht nur gutes alkoholfreies Bier, sondern auch Sekt, Wein und Getränke, die auf Obstsäften und Kräuterauszügen basieren.

i
Der besondere Tipp für den Aperitif: Denkt an alkoholfreie Getränke!

„Ein Prosecco steht nach wie vor für geselliges Beisammensein, unkomplizierten Genuss und Lebensfreude. Seine Erfolgsgeschichte ist einzigartig – und seine Fans sind ihm treu geblieben. Darauf ein fröhliches „Alla nostra“ in die Runde!“

Dorit Schmitt

WERBUNG



Rezept

Herzhaft und zuckerfrei:
Lustige Blätterteigiere



Rezept

Zupfbrot mit selbst gemachter Kräuterbutter

Foto: © Katrin Winner | [GU Zuckerfrei für Kinder](#) | Küchengötter

Foto: © Wolfgang Schardt | [GU Zupfbrote](#) | Küchengötter



WERBUNG



Die »Il Fresco« Linie von Villa Sandi überzeugt durch ihre Frische und ihre natürliche Fruchtigkeit. Mit einem zarten Lachston und einer langanhaltenden, feinen Perlage zeigt sich dieser Rosé. Er passt hervorragend zu:

- Leichter mediterranen Küche
- Aperitifunden
- 11,5 vol. %.



Tip

Waldkochbuch von
Bernadette Wömdl

Wiederentdeckt: frisches Blattwerk in der Küche

Aus der griechischen Küche sind uns Dolmades, die fleischlos gefüllten Weinblätter, längst ein Begriff. In der Türkei nennt man diese köstlich gefüllten Blätter Sarmas. Sie werden nur mit Reis, Gemüse, Koriander, Pinienkernen und Korinthen gefüllt und kalt gegessen.

Was ich selbst noch nicht wusste, ist, dass in unserer heimischen Flora neben Weinblättern – die man nicht ungefragt und vor allem nicht aus gespritzten Weinbergen pflücken sollte – auch Blätter des Ahornbaumes geeignet sind, um leckere Dolmades zu rollen. Allerdings benötigt es einen

Vorlauf von gut drei Wochen, da die frisch gepflückten, jungen Blätter des Feld- oder Spitzahorns zunächst in Salzlake eingelegt werden müssen, bevor es mit dem Zubereiten losgehen kann. Wie das Einlegen funktioniert und wie die Dolmades mit Ahornblättern gemacht werden, erfahrt ihr über den Link, der im Bild oben hinterlegt ist.

Entdeckt habe ich das und viele weitere inspirierende Rezepte in dem Buch von Bernadette Wömdl „Wald Kochbuch – sammeln, erleben, entdecken, genießen“ aus dem Hölker Verlag.



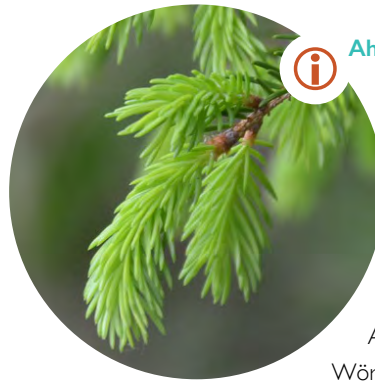


Brennnesseln, Schafgarbe, Bärlauch und Giersch sind längst keine Geheimtipps mehr, wenn es darum geht, Wildkräuter in der Küche zu verwenden. Auch bei Löwenzahn, Gänelblümchen und Veilchen ist die Scheu verschwunden, sie zu essen. Aber wie sieht es mit jungen Blättern von Linden, Ahorn oder Birke aus? Oder den frischen Trieben von Fichten?

Der Lindenblütentee ist vielleicht noch ein Begriff. Ich zumindest kenne ihn noch von meiner Oma. Neben dem Huflattich- und Kamillentee gab es bei ihr immer einen Tee, wenn man sich mit einer Erkältung plagte. Bereits in der Antike wurde der Saft aus der Weidenrinde gegen Fieber oder Kopfschmerzen eingesetzt. Auch die Birkenrinde kann als Tee aufgebriht bei leichten Kopfschmerzen Linderung verschaffen.

Neu hingegen ist, das alte Wissen über den Einsatz von essbaren Blättern, wieder in den Fokus zu rücken. So können die jungen Blätter der Birken im Salat für mehr Geschmack sorgen. Auch ein Sirup lässt sich daraus kochen, der wiederum köstliche Desserts oder ein [Birkengranite](#) versüßt. Birkenzucker kennen wir aus Finnland – und hier in den nordischen Ländern werden die Schätze der Natur durchaus noch häufiger in der Küche verwendet.

Ahornblätter und Lindenblätter lassen sich sehr gut füllen. Ideal eignen sich dazu Couscous und Feta, um ein köstliches Gericht zu zaubern. Bedenken muss man nur, dass die Blätter vorher eine Zeit lang eingelegt werden müssen.



Ahornblätter, Buchenkeimlinge &

Maiwipfel: Wer im Frühjahr unter Buchen genauer hinschaut, wird sie entdecken, die Buchenkeimlinge, die rund um die Stämme ihre Köpfe aus der Erde strecken. Wie man diese zu einem Salat verwandelt, Maiwipfel verwendet und Ahornblätter füllt, verrät Bernadette Wömdl in ihrem hübsch gestalteten und lesenswerten „Wald Kochbuch“.

Wilder Genuss aus Wald und Flur

Aus den Blättern der Linde könnt Ihr auch ein Lindenblatt-Pesto herstellen. Auf dem Blog von „eat-sleep-green“ habe ich ein schönes Rezept für die Frühjahrssaison entdeckt: [Pasta mit Lindenblatt-Pesto und Spargel](#). Das klingt so lecker, dass sich ein Versuch sicherlich lohnen wird!

Sobald die frischen [Maiaustriebe](#) der Fichten zu sehen sind, kann daraus ebenfalls ein köstliches Pesto, ein aromatischer Honig oder Sirup hergestellt werden. Auch Pilze können in Öl und den jungen Maiwipfeln eingelegt werden.

Bitte respektiert die Natur!

Alles was ihr direkt aus der Natur entnehmt, ist ein wichtiger Teil des Ökosystems. Manche Pflanzen stehen sogar unter strengem Schutz. Daher bitte nie mehr als für den eigenen Gebrauch ernten. Die Natur wird es euch danken!



Fettuccine mit Zitrone

Campofilone Eiernudeln - Made in Italy. Diese Pasta wird nach einem überlieferten Rezept hergestellt, so wie sie im Dorf von den Frauen schon immer hergestellt wurden. Nur die besten Zutaten von bester Qualität werden verarbeitet, wie Hartweizen aus der Region Marche, der für seinen hohen Proteingehalt charakteristisch ist. ... [MEHR INFOS](#)



Rezept

Ganzer Saibling in der
Folie vom Grill

Foto: © Jörn Rynio | [Gut & Gutes](#) |
Küchegötter

MAI

Im Mai lockt uns das warme Wetter wieder nach draußen. Zeit, den Grill anzuschmeißen und mit Freunden den beginnenden Sommer zu genießen. Damit auch Partys mit vielen Gästen völlig entspannt ablaufen, habe ich euch ein paar Tipps zusammengetragen.

Tipps, wenn wieder einmal mehr Leute zum Grillen kommen ...

Ein großer Garten verspricht große Feste – und das ohne große Anstrengungen seitens der Gastgeber. Samstagvormittag, das Wetter verspricht bis in den frühen Abend ein perfektes "Grillwetter" zu bleiben, und die ersten Anfragen von Freunden kommen bereits, ob man sich nicht treffen sollte. Jetzt ist eigentlich nur eine gute Planung angesagt, damit nicht die ganze Arbeit an einer Person hängen bleibt. Deshalb hier meine Tipps für gelungene Grillfeste mit vielen Freunden:

Delegieren, wer was mitbringt

Vor allem eine größere Auswahl an Salaten und selbst gemachten Saucen oder Dips vorzubereiten, ist sehr aufwendig. Daher bittet eure Freunde darum, jeweils ihren Lieblingssalat und ihre Lieblingssauce mitzubringen. So kann geteilt und probiert werden. Auch Allergiker haben meist mehr Spaß am Grillabend, wenn sie ihr eigenes Essen oder Getränke mitbringen können. Eine Auswahl von Broten kann ebenfalls von den Freunden mitgebracht werden, und selbstverständlich steuern auch die Gastgeber etwas Baguette bei.

Fleisch, Fisch oder Gemüse?

Da auch hier die Vorlieben weit auseinandergehen, bittet eure Freunde, die vegan oder vegetarisch leben, sich um ihr Grillgut selbst zu kümmern. Grundsätzlich sollten alle ihr Fleisch oder ihren Fisch selbst mitbringen, wenn sie Sonderwünsche haben. Allen anderen könnt ihr mitteilen, was ihr plant, auf den heißen Rost zu legen. Damit alle satt werden, empfehle ich zunächst ein

paar Bratwürste und Gemüse zu grillen. Auch etwas Baguette schmeckt frisch vom Rost wunderbar, besonders wenn es anschließend mit Olivenöl beträufelt und mit Salz bestreut wird.

Nach dem „Bratwurst-Gang“ warten die Gäste nicht mehr so ungeduldig auf etwas zu essen. Deshalb sollte jetzt das Grillgut aufgelegt werden, das etwas länger dauert – wie zum Beispiel ein ganzer Fisch, ein ganzes Hähnchen oder eine ganze Lammshulter. In der Zwischenzeit können alle vom „Salatbuffet“ probieren und Brot, das in Dips getunkt wird, naschen.

Burger-Party kommt gut an

Wer es einfacher halten möchte, geht nach dem ersten Grillgang dazu über, gute Burger-Patties zu grillen und die Buns auf dem Grill zu rösten. Die Gäste können sich diese dann nach eigenem Gusto belegen. Deshalb sollten Mayonnaise, Ketchup, Gurken, Senf, Käse und alles, was man sonst so für einen großartigen Burger brauchen könnte, auf dem Tisch stehen.

Einfache Getränkeorganisation

Besorgt je einen Kasten Bier, Mineralwasser und Tonic für eure Gäste. Dazu vielleicht noch eine Flasche Gin. Dann bittet darum, dass jeder Gast eine Flasche Wein oder Sekt mitbringt – das kann gut abgesprochen werden. Achtet auch darauf, ausreichend Eiswürfel bereitzustellen, damit die Getränke im Freien in einer Wanne schön gekühlt bleiben und einer ausgelassenen Feier steht nichts mehr im Weg.

Die besten
Rezepte für Dips
und Saucen für
die nächste
Grillparty

„Ein schöner, trockener Roséwein ist stets ein perfekter Allrounder an einem Grillabend.“

Dorit Schmitt



Grenache, Syrah, Caladoc, Vermentino – der Süden Frankreichs lässt grüßen! Dieser Rosé ist geprägt von Aromen von Kirsche und weißen Blüten. Ein trockener Rosé mit einer herrlich süffigen Art. Er passt zu:

- Gegrillter Lachs
- Lammkoteletts
- Sommersalate mit Frischkäsebällchen
- Garnelen vom Grill
- Pasta mit Tomatensauce
- Apéro
- 12,5 vol. %.

WERBUNG



Rezept
Ganze Lammshulter mit Rosmarin vom Grill



Rezept
Ganzes Huhn unter dem Salzstein vom Grill



Tipp
Die besten Grill-Rezepte für frischen Fisch

Die Wartezeit hat endlich wieder ein Ende! Die Freiland-Spargelsaison geht los!



Rezept

Kabeljau, Haselnüsse und Spargel-Primavera

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele



Rezept

Weißer Spargel mit heißer Butter und Frühkartoffeln

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele



Tipp

Wissenswertes zu den edlen Spargelstangen

Foto: © Dorit Schmitt | Aromenspiele

Wie kocht man Spargel eigentlich richtig?

Wie man Spargel richtig kocht, darüber gehen die Meinungen auseinander. In Bayern gibt man dem Kochwasser für den hochwertigen Bleichspargel in der Regel Salz, Butter und eine Prise Zucker bei. Auf eine Scheibe Zitrone wird meist verzichtet. Beim Kochen von Bleichspargel sollte man zumindest immer etwas Salz im Kochwasser haben und unbedingt etwas Butter verwenden, da Spargel immer mit etwas Fett für den besseren Geschmack zubereitet werden sollte. Zitrone dient im Kochwasser beim Weißen Spargel eigentlich nur dazu, etwaige Verfärbungen aufzuheben. Die Prise Zucker mildert Bitterstoffe etwas und sollte bei Grünem Spargel daher im Kochwasser nicht fehlen.

Die Kochzeit ist abhängig von der Dicke der Spargelstangen. Die Garzeit variiert beim weißen oder violetten Bleichspargel zwischen 10 bis 20 Minuten, während Grünspargel meistens nur 10 bis 15 Minuten benötigt. Man sollte darauf achten, die edlen Stangen nicht zu weich zu kochen. Alternativen zum Kochen sind: Dünsten, Dämpfen oder Braten. Im Magazin sind viele leckere Rezepte für das edle Gemüse zu finden. Viel Spaß beim Genießen!

Einen Vorgeschmack auf die kommende Spargelsaison kann man sich mit der feinen [Spargelcremesuppe](#) holen, die mit Krabben aufgepeppt wird. Das leckere Süppchen lässt sich jetzt noch mit dem eingefrorenen Spargel vom letzten Jahr zubereiten! Aber sobald es dann den frischen



Pistazienöl

Das edle Öl ist gleichermaßen gut in der salzigen wie auch der süßen Küche einsetzbar. In der Patisserie kann das Öl durchaus Butter ersetzen. Aber auch zu herzhaften Gerichten mit Roter Bete, Jakobsmuscheln oder weißem Spargel kann das Öl wunderbar eingesetzt werden. ... [MEHR INFOS](#)

WERBUNG





Rezept

Kalbsfilet mit Spargel
und Waldmeistersauce

Foto: © Anke Schütz | [GU Wald- und Wiesen-Kochbuch](#) |
Küchengötter

Spargel-Genuss für Gourmets

Spargel auf den Märkten zu kaufen gibt, wird diese Suppe selbstverständlich noch einmal gekocht!

Die Frühlingsmorcheln sind ein Gedicht zu weißem Spargel – aber zugegeben, diese Kombination aus frischen Morcheln und heimischem Spargel ist nur eine sehr kurze Zeit möglich. Daher sollte jede Gelegenheit beim Schopf gepackt werden, die sich jetzt auf den Wochenmärkten bietet. Packt die beiden Protagonisten ein und verwöhnt euren Gaumen! Himmlisch exotisch mit einem verführerischen Vanille-Dressing wird der nächste [Spargelsalat](#) zusammen mit den an-

genehm würzig schmeckenden Frühjahrsmorcheln zum Hochgenuss! Ebenso fein wird es auf dem Teller, wenn die weißen Stangen auf ein zartes, rosa gebratenes Kalbsfilet treffen. Gekrönt wird dieses Gericht durch das zarte Gierschgemüse und der wunderbar aromatischen Waldmeistersauce. Die Saison der edlen Stangen ist viel zu kurz, um alle Rezepte auszuprobieren, die mit Spargel zubereitet werden können. Aber es lohnt sich, aus der Komfortzone auszubrechen und nicht jedes Jahr dieselben Gerichte zu essen! Auch bei der [Weinwahl](#) dürfen die üblichen Pfade gerne einmal verlassen werden!



100% Sauvignon Blanc. Macht Lust auf das zweite Glas! Frisch und »crispy«, exotische Früchte wie Mango und Maracuja, etwas Stachelbeere; im Geschmack durch die markante Säure sehr belebend. Er passt zu:

- Ziegenfrischkäse
- Salate mit Beeren oder Früchten
- Leichte Fischgerichte
- Lachstatar mit Avocado
- 13,0 vol.%

Rezept

Gebackene Holunderblüten mit Curry und Erdnüssen

Foto: © Peter Schulte | [GU Das grüne
nicht nur vegetarische Kochbuch](#) |
Küchengötter



Holunderblüten versüßen den Sommer

Gerade erst wurde der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) vom Verein NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt. Früher stand noch vor jedem Bauernhof ein Hollerbusch, wie der Holunder auch genannt wird. Den alten Sagen nach sollen in ihm gute Geister wohnen und Unheil abhalten.

Aus den schwarzen, reifen Beeren kann ein vitaminreicher Saft oder Sirup hergestellt werden, der in keiner Hausapotheke als Hausmittel bei Erkältungen fehlen sollte. Heute sind die weißen Blütendolden beliebter und werden gerne zu

Hollerküchlein, Holunderblütengelee oder Holunderblütensirup verarbeitet. Der feine Sirup versüßt Desserts, Limonaden oder Cocktails mit einer herrlichen floralen Note

Im Mai läuten die Holunderblüten den Frühsommer ein. Da sie nicht käuflich zu erwerben sind, muss man selbst losgehen und die Blütendolden pflücken. Am besten erledigt man dies zur Mittagszeit, wenn die filigranen Dolden das meiste Aroma entfaltet haben. Nach der Ernte sollten die Blüten möglichst schnell verarbeitet werden, um ihr wunderbares Aroma nicht zu verlieren.



Tipp

Blütensirup ganz einfach selber machen



Tipp

Mehr als eine Pusteblume
– der Löwenzahn

Kulinarische Highlights im Mai

Bereits im frühen Frühling leuchten auf den Wiesen die ersten gelben Köpfe des Löwenzahns. Von März bis in den Juli können die Blüten geerntet werden, während die zarten jungen Blätter sogar bis in den Herbst hinein verwendet werden können. Je älter die Pflanze ist, desto mehr Bitterstoffe bildet sie in ihrem Milchsafte, was zu Magenbeschwerden führen kann.

Wusstet ihr, dass alle Teile der Pflanze essbar sind? Wilder Löwenzahn besitzt eine leicht bittere, würzige Note. Die jungen Blätter eignen sich hervorragend als Beigabe in einem Wildkräutersalat, in einem Pesto, einer Kräutersoße, einem Kräuter-Risotto oder als Gemüsebeilage. Aus den Blüten kann Löwenzahnhonig, -Gelee oder Sirup hergestellt werden. Natürlich eignen sich die Blüten und Blütenblätter auch als Dekoration oder Beigabe in Dips oder Kräuterbutter.

Im Elsass gibt es im beginnenden Frühjahr einen Salat mit Löwenzahn, pochiertem Ei und Speck – allerdings sollte man wissen, dass hier nicht die Wiesenblume zum Einsatz kommt, sondern Löwenzahn, der ähnlich wie Chicorée kultiviert wird. Dieser hat kaum Bitterstoffe und kann deshalb sehr gut als Salat zubereitet werden.

Und dann habe ich noch eine bezaubernde Seite im Netz gefunden, auf der eine ganze Reihe toller [Löwenzahn-Rezepte](#) zu finden sind. Hier küm-

merten sich die Damen des Almenlandbüros des oststeirischen Naturparks Almenland in der Corona-Pandemie selbst um das Kochen und das Bestücken der Webseite. Herausgekommen sind wunderbare Gerichte, die Lust aufs Nachkochen machen. Wer kennt Löwenzahn-Speck-Bratlinge, Gedrehter Löwenzahn-Pesto-Zopf oder Löwenzahn-Nockerl mit Vanillesauce?

Der Frühling wird allorts gefeiert!

Außerdem finden vom 1. bis 12. Mai „[Löwenzahn-Festtage](#)“ im Naturpark statt. Unter dem Motto „frühlingsfrischer KulinariK“ laden dort die Almenland-Wirte zu kreativen, frühlingshaften Gerichten ein. Egal ob Löwenzahn-Burger, Löwenzahn-Gröstl, Löwenzahn-Knödel mit Spinatsauce oder Wanderjause, Energie-Drinks – für



Rezept

Hähnchenkeulen auf
Löwenzahnspinat

Foto: © Julia Hoersch | [GU Low Carb vom Feinsten](#) | Küchengötter



Rezept

Löwenzahnhonig – oder
Löwenzahnsirup

Foto: © Ursula Schersch | [GU Die Welt im Einmachglas](#) | Küchengötter

Jung und Alt ist hier ein Schmankerl mit Löwenzahn dabei!

Auch auf der Webseite der Aromenspiele sind eine ganze Reihe köstlicher Ideen zu finden, was mit Löwenzahn und anderen Wildkräutern alles zubereitet werden kann.



Rezept

Bratkartoffel-Pfanne mit
Spieleiern und Löwenzahn

Foto: © Klaus-Maria Einwanger | [GU Gartenküche](#) | Küchengötter

AROMEN-
SPIELE
ONLINEMAGAZIN

JUNI
JULI
AUGUST



 24 Seiten,
die Lust auf
mehr auf die
Sommerküche
machen

AROMENSPIELE

SOMMER

Genussmomente

www.aromenspiele.de