



Thymiankäse mit Sonnenblumenkernen

Dieser leckere Aufstrich lässt sich gut vorbereiten und ist z.B. ein schönes Mitbringsel für ein Picknick oder Buffet. Bieten Sie ihn mit frischem Baguette, Tomaten und Gurken an.

Zutaten für ca. 600 g:

2 Knoblauchzehen
reichlich frischer Thymian
75 g Sonnenblumenkerne
200 g körniger Frischkäse
75 g Parmesan (frisch gerieben)
100 g Feta
100 g Crème fraîche
50 g weiche Butter (nach Belieben)
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken, Thymian von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten und fein hacken.
Den Frischkäse mit Parmesan, Feta, Crème fraîche und der Butter (nach Belieben) verrühren. Knoblauch, Thymian und Sonnenblumenkerne untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Thymian-Linsen-Salat

Beluga-Linsen sind klein, schwarz und haben einen aromatisch-nussigen Geschmack, der sich auch gegen die kräftigen Noten der anderen Zutaten behaupten kann. Mit Blattsalat und etwas Ei wird aus dem Salat eine Vorspeise, mit Mozzarella oder Räuchertofu ein Hauptgericht.

Zutaten für 3 bis 3 Portionen:

200 g Beluga-Linsen (ungekocht gewogen)
4 EL Balsamico
4 EL Pflanzenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Soja-Soße, etwas Süße nach Geschmack
8-10 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
Thymian, Dost, Schnittlauch

Zubereitung:

Setzen Sie die Linsen ohne Salz mit kaltem Wasser auf und kochen sie bei milder Hitze bissfest. Beluga-Linsen brauchen 30-40 Minuten, andere Linsensorten brauchen ggf. länger oder kürzer. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
In der Zwischenzeit Kräuter fein hacken und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Aus Essig, Öl, den Gewürzen und etwas Wasser eine kräftige Marinade herstellen. Mit den lauwarmen Linsen, den Tomaten und den fein gehackten Kräutern mischen, anrichten und sofort servieren.

Beim Seminar waren dem Salat als weitere Geschmackszutut in Balsamico eingelegte Bärlauchfrüchte beigefügt.



Steinpilz-Thymian-Tortilla

Zutaten für eine große Tortilla:

1 kleine Handvoll getrocknete Steinpilze
1 kleiner Bund Thymian
ca. 600 g Kartoffeln (gekocht gewogen)
6 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
1 kleiner Bund Thymian,
1 kleiner Bund Schnittlauch
2-3 Blättchen Liebstöckel
Pflanzenöl

Zubereitung:

Thymian abrebeln und zusammen mit den Steinpilzen in etwas Wasser über Nacht einweichen.
Die Kartoffeln kochen, pellen und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Es sollten ca. 600 g sein. Kräuter fein hacken.
Die Eier in eine Schüssel geben, kräftig salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und verschlagen. Kartoffeln, Kräuter und eingeweichte Steinpilze mit Einweichflüssigkeit vorsichtig untermischen.
Mit Öl bei milder Hitze in einer beschichteten Pfanne auf einer Seite 10 bis 12 Minuten mit Deckel backen lassen. Mit Hilfe des Deckels oder eines Tellers wenden und weitere 3-4 Minuten braten.

Hefeflocken-Aufstrich mit frischen Kräutern

Schnell und unkompliziert zubereitet ist diese Paste eine ebenso schmackhafte wie günstige Alternative zu gekauften veganen Brotaufstrichen.

Zutaten für ca. 200 g:

1 mittelgroße Zwiebel
2 EL neutrales Pflanzenöl
120 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
6-8 EL Melasse-Hefe-Flocken
1 kleiner Bund Rauke
4-5 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Wilder Majoran
Salz, Pfeffer, Muskat
1-2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Die Kräuter fein hacken. Zwiebeln im Öl mittelbraun andünsten. Mit dem Wasser auffüllen, Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und 2 bis 3 Min köcheln lassen.
Topf vom Herd nehmen, Hefeflocken, fein gehackte Kräuter und die Gewürze einrühren. Zuletzt die Semmelbrösel einarbeiten. Je mehr Semmelbrösel, desto fester wird der Aufstrich.

Empfehlenswerte Kräuter-Variationen:

Basilikum und Schnittlauch
Dost, Liebstöckel und Petersilie
Kresse und Schnittlauch
Rauke und Schnittlauch

Wenn man keine frischen Kräuter zur Hand hat, kann man diesen Aufstrich auch sehr gut mit eingefrorenen Kräutern oder **Kräuterpaste** (siehe entsprechendes Rezept) abschmecken. Bei Verwendung der Paste sparsamer mit der Gemüsebrühe und dem Nachsalzen umgehen, da die Kräuterpaste bereits recht salzig ist.

Küchenkräuter-Seminar 2019

Thymian-Menü



Ziegenfrischkäse-Creme auf Gurke

Der besondere Eigengeschmack des Ziegenkäses wird von den Kräutern wunderbar ergänzt und unterstrichen. Die Käsecreme kann auch sehr gut als Brotaufstrich angeboten werden.

Zutaten für eine Vorspeise für 4 bis 6 Personen:

200 g Ziegenfrischkäse
2-3 EL Vollmilchjoghurt
Pfeffer, Kräutersalz
Einige Tropfen Essig bei Bedarf
Je 1-2 TL sehr fein gehackter
Thymian, Pimpinelle und
Schnittlauch
1 Schlangengurke

Zubereitung:

Kräuter zupfen und fein hacken bzw. fein schneiden. Ziegenfrischkäse mit etwas Joghurt geschmeidig rühren und vorsichtig mit etwas frischem weißem Pfeffer und Salz (und bei Bedarf einigen Tropfen Essig) nicht zu kräftig abschmecken. Anschließend Kräuter unterrühren.
Gurke nach Gewohnheit waschen und/oder schälen, in 5-10mm dicke Scheiben schneiden und auf einer Platte drapieren.
Die Käsecreme entweder mit zwei Löffeln oder einem Spritzbeutel auf die Gurkenscheiben verteilen. Mit Kräutern, Kapern oder Tomate dekorieren.

Das fertig dekorierte Gericht sollte sofort serviert werden. Sonst Käsecreme und Gurkenscheiben vorbereiten, kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren zu Ende zubereiten.

Thymian-Schnecken

Servieren Sie diese Schecken als Snack zu Wein oder Bier, bei einem sommerlichen Picknick oder einer Grillparty.

Zutaten für ca. 25 bis 30 Stück: **Zubereitung:**

1 Packung Blätterteig
2-3 EL Pflanzenöl
Je ein kleiner Bund Thymian,
Rauke und Schnittlauch
2 EL Melasse-Hefeflocken
Salz, Pfeffer
2 EL Semmelbrösel

würziger Reibekäse oder
Sesamsaat nach Geschmack

Backofen entsprechend der Angaben auf der Verpackung vorheizen.
Kräuter zupfen und grob hacken. Im Blitzhacker mit 2 bis 3 EL Öl, den Melasse-Hefeflocken, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verarbeiten. Anschließend mit Semmelbrösel etwas abbinden.
Blätterteig ausrollen, Paste darauf verteilen und Teig wieder aufrollen. Mit einem scharfen Messer dünne Scheiben abschneiden und auf einem mit Papier ausgelegtes Backblech auslegen. Wer mag, kann diese Schnecken nun noch mit etwas Reibekäse bestreuen.
Anschließend entsprechend der Angaben auf der Verpackung backen.

Die Schnecken schmecken in den ersten 2-3 Stunden nach dem Backen am besten!

Küchenkräuter-Seminar 2019 Thymian-Menü



Salat aus zweierlei Bohnen und Paprika mit Kräuter-Dressing

Dieser Salat passt bestens aufs Buffet oder zum Picknick.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

2-3 rote Paprika-Schoten
1 Zweig Rosmarin
500 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
2-3 Zweige Bohnenkraut
1 kleines Glas weiße Bohnen
3-4 EL Öl
2-3 EL Essig
Salz, Pfeffer
Soja-Soße
Honig/Agavendicksaft
Je 2-3 TL sehr fein gehackter
Thymian und Schnittlauch
Je 1-2 TL sehr fein gehackter Wilder
Majoran und Bohnenkraut

Zubereitung:

Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In etwas Öl zusammen mit dem Rosmarin bissfest braten. Dabei etwas salzen. Grüne Bohnen waschen und schnippeln. Mit Knoblauch und Bohnenkraut in wenig Salzwasser bissfest kochen. Danach abschütten. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Soja-Soße und etwas Süße eine kräftig abgeschmeckte Marinade herstellen. Zuletzt Öl unterschlagen und Kräuter einrühren. Bohnenglas öffnen, abgießen und als erstes mit dem Dressing mischen. Danach das restliche Gemüse zufügen. Den Salat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Weißer Schokocrème mit Thymian

Bei diesem leichten, erfrischenden Dessert bestimmen Menge und Sorte des verwendeten Thymians die Intensität und den Geschmack.

Zutaten für ein Dessert für 6 – 8 Personen

1-2 Bund (Zitronen-)Thymian
200 g Sahne
150 g weiße Schokolade
500 g Magerquark

Zubereitung

Thymian zusammen binden zusammen mit der Sahne einmal aufkochen. Anschließend noch 1 bis 2 Stunden ziehen lassen, dann abseihen. Die Schokolade in Stücke brechen und in der Thymian-Sahne unter ständigem Rühren bei milder Hitze schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann den Quark zugeben und alles cremig rühren. Das Dessert sollte mindestens eine Stunde kalt stehen.

Küchenkräuter-Seminar 2019 Thymian-Menü



Thymian-Aprikosenkompott mit Sahnejoghurt

Verwenden Sie für dieses Gericht zumindest teilweise Zitronenthymian, wenn Sie diesen bekommen können, da er den fruchtigen Charakter unterstützt.

Zutaten für ein Dessert für 4 bis 6 Portionen:

3 kleine Bund Thymian
Schale einer halben Zitrone
(unbehandelt)
0,5 l Wasser
2-3 EL Zucker
600 g Aprikosen

300 g Sahnejoghurt
½ TL Vanillezucker
Etwas Süße nach Geschmack

Zubereitung:

Wasser mit zwei Bund Thymian und der Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, die Platte ausschalten und den Topf auf der heißen Platte nachziehen und abkühlen lassen. Ansatz nach frühestens 8 Stunden absieben.
Aprikosen waschen, entkernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kräutersud mit Zucker und dem dritten Bund Thymian aufkochen und Aprikosen portionsweise darin köcheln lassen. Die Garzeit hängt von Größe, Reifegrad und Sorte ab und wird wahrscheinlich zwischen 3 und 6 Minuten pro Portion nehmen.
Gegarten Früchte mit dem Sud übergießen und abkühlen lassen.
Joghurt mit Vanille glattrühren und nach Geschmack leicht süßen.

Zum Servieren Kompott mit etwas Joghurt kombinieren. Als Topping eignen sich z.B. geröstete Mandelblättchen, gehackte Pistazien oder Amaretti-Brösel

Beim Seminar enthielt das Kompott neben den Aprikosen einige mitgegarnte Zitronenscheiben.

Thymian-Johannisbeer-Limonade

Zutaten für 2 Liter

1 dicker Bund Thymian
1 l Wasser
1 l Johannisbeer-Nektar

Zubereitung

Den Thymian mit 1 Liter kochendem Wasser aufbrühen und ca. 10 min ziehen lassen. Anschließens abgießen und abkühlen lassen.
Zum Servieren im Verhältnis 1:1 mit Johannisbeer-Nektar mischen und nach Geschmack mit etwas Eis kombinieren.