

KRÄUTERKARTEN



Thymian

Pfefferminze

Salbei

Lorbeer

Rosmarin

20 REZEPTE UND IDEEN UM DIE BELIEBTEN KÜCHENKRÄUTER

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Wandelbare Welt der Kräuter

Thymian, Salbei, Pfefferminze, Lorbeer und Rosmarin – altbekannte Küchenkräuter, die sich nur zum Würzen eignen? Weit gefehlt! Diese fünf sind echte Multitalente und neben der Küche vielseitig einsetzbar: als Heilkräuter bei verschiedenen Gesundheits-Beschwerden, in Pflegeprodukten oder auch als Dekoration. Wir haben erstaunliche Fakten und die schönsten Anwendungsideen in diesem praktischen Tischaufsteller für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren!



THYMIAN



SALBEI



PFEFFERMINZE



LORBEER



ROSMARIN



PEFFERMINZE

FUN FACT

Schon gewusst? Im französischen Mittelalter sollte ein Strauß aus Minze und Johanniskraut vor bösen Geistern und Zauberern schützen.



Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerzen

Sie benötigen:

eine Handvoll Pfefferminze (frisch),
500 ml Olivenöl

Zubereitung: Die Pfefferminze zerkleinern und mit dem Olivenöl in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Das Glas anschließend auf eine sonnige Fensterbank stellen und etwa sechs Wochen ziehen lassen. Ist diese Zeit vergangen, das Pfefferminzöl sieben und in eine dunkle Flasche umfüllen. Bei Spannungskopfschmerzen etwas Pfefferminzöl auf ein Tuch geben und auf die Stirn legen. Wohltuend!



KÜCHENREZEPT



Mousse au Chocolat mit Minze (für 4 Personen)

Sie benötigen:

- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 4 Eier
- 2 TL Instantkaffee
- 4 TL Pfefferminze (frisch)

Zubereitung: Zunächst die Eier trennen. Anschließend die Schokolade schmelzen, das Eigelb cremig schlagen und zur geschmolzenen Schokolade hinzufügen. Minze hacken und zusammen mit dem Kaffeepulver zur Schokoladen-Eigelb-Masse geben. 15 Minuten abkühlen lassen. Nun das Eiweiß steif schlagen (jedoch nicht zu steif) und vorsichtig unter die Schokoladen-Mischung heben. Zuletzt das Mousse im Glas oder Schälchen anrichten und mit Minzblättchen garnieren. Guten Appetit!



DIY IDEE



Minz-Peeling

Sie benötigen:

200 g Meersalz

50 g Kokosöl

ein paar Tropfen Pfefferminzöl

zwei Handvoll Pfefferminze (frisch)

Zubereitung: Die Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und mit dem Meersalz vermischen. Dann Kokosöl dazugeben und vorsichtig umrühren. Etwas Pfefferminzöl nach persönlicher Vorliebe dazu tropfen - fertig ist das Minz-Peeling!





SALBEI

FUN FACT

Schon gewusst? Salbei wurde bereits zwei Mal zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

GESUNDHEIT+SREZEPT

Gurgellösung mit Salbei bei Mund- und Hals-Entzündungen

Sie benötigen:

2 TL Salbei (frisch)

250 ml kochendes Wasser

Zubereitung: Den Salbei mit kochenden Wasser übergießen und 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend abseihen, abkühlen lassen und mehrmals täglich gurgeln.



Jeden Tag
mehrmals
gurgeln!



KÜCHENREZEPT

Salbei-Gnocchi (für 4 Personen)

Sie benötigen:

1.000 g Gnocchi
150 g Parmesan
60 g Butter
Salbei (frisch)
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Gnocchi in Salzwasser gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi und Salbeiblätter darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut anrichten. Guten Appetit!



DIY IDEE



Salbei-Walnuss-Pesto

Sie benötigen:

- 6-8 Blätter Salbei (frisch)
- 50 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Den Salbei zusammen mit den Walnüssen, dem Knoblauch und dem Parmesan zerkleinern. Anschließend Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In ein hübsches Schraubglas abgefüllt, ist das Pesto auch ein wunderbares Mitbringsel.





LORBEER

FUN FACT

Schon gewusst? Die Redewendung „Lorbeeren ernten“, was so viel bedeutet wie „Ruhm und Lob bekommen“, stammt ursprünglich aus dem Mittelalter. Damals wurden Heerführer nach einer gewonnenen Schlacht und Sieger nach einem Wettkampf mit Lorbeeren geschmückt.

Lorbeer räuchern bei Stress und innerer Unruhe

Sie benötigen:

2-3 Lorbeerblätter (getrocknet)
feuerfeste Schale

Anleitung: Die Lorbeerblätter in einer feuerfesten Schale anzünden. Der aufsteigende Duft hat eine beruhigende Wirkung und unterstützt den Stressabbau.



LORBEER

KÜCHENREZEPT

Rindfleisch-Spieße mit Lorbeer (für 4 Personen)

Sie benötigen:

700 g Rinderhüfte
30 Lorbeerblätter (frisch)
Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Rindfleisch in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Dann die Lorbeerblätter falten und abwechselnd mit dem Fleisch auf die Grillspieße stecken. Die Spieße mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl rundum knusprig braten. Guten Appetit!





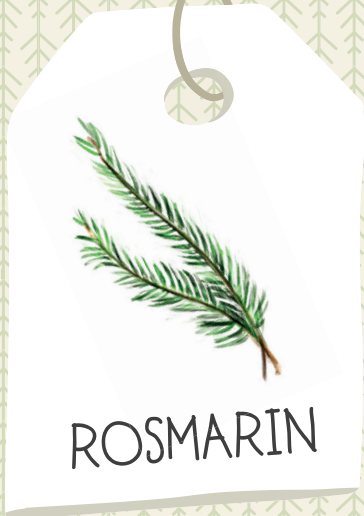
Türkranz aus mediterranen Kräutern

Sie benötigen:

verschiedene mediterrane Kräuterzweige, z. B. Thymian, Salbei und Lorbeer (frisch), Metallring, Draht, Stoffband

Anleitung: Die Kräuterzweige ringsum auf dem Metallring anbringen. Dafür die einzelnen Zweige der Reihe nach an den Metallring legen und die Stiele mit Draht umwickeln. Den fertigen Kranz anschließend mit einem Stoffband an der Tür befestigen.





FUN FACT

Schon gewusst? Bis in das 17. Jahrhundert war es üblich, bei der Hochzeit Rosmarin-Sträußchen oder -Kränzchen zu tragen – dieser Brauch sollte zu einer glücklichen Ehe verhelfen.

GESUNDHEIT+REZEPT



Rosmarin-Tee bei Kreislauf-, Menstruations- und Verdauungsbeschwerden

Sie benötigen:

1 TL Rosmarin (getrocknet)
250 ml kochendes Wasser

Zubereitung: Den Rosmarin mit kochenden Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee abseihen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Rosmarintee wirkt anregend und durchblutungsfördernd.



KÜCHENREZEPT

Focaccia mit Rosmarin und Knoblauch (für 4 Personen)

Sie benötigen:

- 450 g Mehl
- 1 Würfel Hefe (frisch)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz und Meersalz
- 250 ml Wasser (lauwarm)
- 6 EL Olivenöl
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin (frisch)



Zubereitung: Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel gut vermengen. Anschließend die Hefe und den Zucker in Wasser auflösen und zur Mehl-Mischung geben. Den Teig kneten, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Anschließend den Teig aus der Form nehmen, in 4 gleich große Portionen aufteilen und auf einem Backblech ca. 1 cm dick ausrollen. Nach einer weiteren Gehzeit von ca. 20 Minuten die Teiglinge mit einer Gabel einstechen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Zuletzt die geschälten Knoblauchzehen zusammen mit dem gehackten Rosmarin und etwas Meersalz auf dem Teig verteilen und die Teiglinge ca. 15 Minuten goldbraun backen. Guten Appetit!

Focaccia eignet sich übrigens auch super als Grill-Beilage.

DIY IDEE



Salatdressing mal anders: Rosmarin-Öl

Sie benötigen:

Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1-2 Zweige Rosmarin (frisch)

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Flasche füllen, das Öl sollte den Rosmarin und die Knoblauchzehe dabei vollständig bedecken. Nach einer Lagerzeit von 2 Wochen kann das Öl verwendet werden.

Rosmarin-Öl eignet sich ideal als kleines Last Minute Mitbringsel.





THYMIAN

FUN FACT

Schon gewusst?

Thymian kommt aus dem Griechischen („Thyo“) und bedeutet „Opfer für die Götter“.

GESUNDHEIT+REZEPT

Inhalation mit Thymian bei Infektionen der oberen Atemwege

Sie benötigen:

- 2 EL Thymian (getrocknet)
- 2 l kochendes Wasser

Zubereitung:

Den Thymian in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den aufsteigenden Dampf für 10 - 15 Minuten inhalieren. Dabei den Kopf mit einem Handtuch bedecken, damit der wohltuende Dampf nicht entweichen kann.



KÜCHENREZEPT

Zucchini-Thymian-Suppe (für 4 Personen)

Sie benötigen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini,
- ½ l Gemüsebrühe
- 75 ml Sahne
- 2 EL Thymian (frisch)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden, in Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Anschließend die Sahne hinzugeben und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!





Thymian-Duftkerze

Sie benötigen:

Thymian (getrocknet), Wachsreste oder Kerzenstumpen, Kerzendocht

Anleitung: Die Wachsreste oder Kerzenstumpen über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Dann den Thymian zermahlen und hinzufügen, damit sich die Duftstoffe im Wachs entfalten können. Anschließend den Kerzendocht in einem hitzebeständigen Glas mittig platzieren und das flüssige Wachs vorsichtig eingießen. Sobald das Wachs ein wenig ausgehärtet ist, noch ein wenig Thymian zur Dekoration hinzufügen. Die Duftkerze ist einsatzbereit, sobald das Wachs vollständig ausgekühlt ist.



Auch in der Apotheke ist Thymian ein Klassiker

Seit jeher wird die heilende Wirkung von Thymian bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt. Auch Tussamag® Hustensaft N von ratiopharm setzt seit über 90 Jahren auf die Kraft des beliebten Küchenkrauts, um Husten und Bronchitis wirksam und schonend zu lindern. Der enthaltene Thymian-Extrakt löst den Schleim und wirkt gleichzeitig krampflösend – dadurch wird der Körper beim Abhusten unterstützt. Dank seiner guten Verträglichkeit ist Tussamag® Hustensaft N bereits für Kinder ab einem Jahr geeignet und auch als zuckerfreie Variante rezeptfrei erhältlich.

Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei

Tussamag® Hustensaft N

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinweis:** -Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker) entspr. ca. 1,10 BE. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol! Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** März 2016 (-Hustensaft N); April 2017 (-Hustensaft N zuckerfrei). **ratiopharm GmbH**, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.