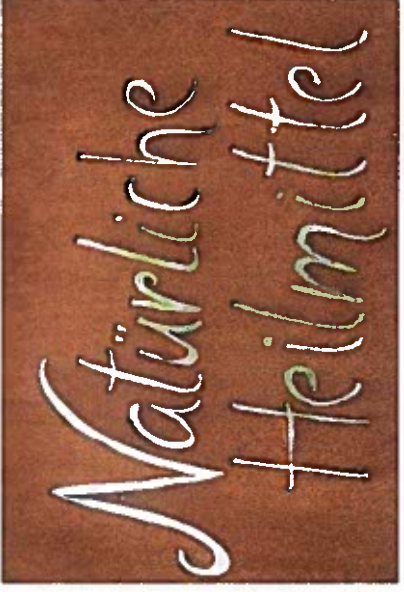




Aufgekocht mit frischen Kräutern aus dem Garten: die Schülerinnen und der Schüler der 1. Klasse.



Die Idee für die Spezialisierung auf Kräuter kam von Direktorin Andrea Raser.

→ wirkt antiviral). Die Gundelrebe ist schwermetallausleitend, einfach ein Blatt in der Suppe mitkochen. Die Bibernelle, in Kombination mit Wächolder, verspricht langes Leben („Nimm Bibernell, dann stirbst nicht schnell“). Frau Kainz' Lieblingskraut ist die Brennessel, sowohl roh (von unten nach oben vom Stiel gestrichen brennt sie auch nicht) als auch die Samen, etwa im Winter in ein Joghurt gerührt. Sie nascht den ganzen Tag von den Kräutern, sehr gern die Vogelmiere, die wie Zuckermais schmeckt. Krank ist sie nie. Dafür gertenschlank.

Ihr Pflanztipp für den Balkon-Kräutergarten: die immunsystemstärkende Kapuzinerkresse, Löwenzahn, der nachwächst und sich nicht nur für Salate eignet, sondern auch grantigen Partnern zur Stimmungsaufhellung dienen kann, und natürlich die Klassiker Thymian, Majoran, Petersilie und Rosmarin.

Kräuter sollte man übrigens erst kurz vor dem Servieren zugeben, Petersilie will es gar nicht, wenn es aufgekocht wird. Auch in die Schulküche dürften wir schnuppern, die köstlichen Kräuterrezepte finden Sie im Anschluss. Gutes Gelingen! •

GÄNSEBLÜMCHENSCHAUMSUPPE

Zutaten:

1 EL Olivenöl • 1 kl. Schalotte, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe • 100 g Stangensellerie, in Scheiben • 1/4 l Milch • 1/2 l Gemüsesuppe • insgesamt 1 Handvoll Gänseblümchenblätter, Spitzwegerich und Spinatblätter • 1/8 l Schlagobers • Salz • Pfeffer • Muskat • Thymian • Gänseblümchen zum Garnieren

Zubereitung:

Schalotte, Knoblauch und Stangensellerie in Olivenöl anrösten. Mit Milch und Gemüsesuppe aufgießen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian abschmecken und aufkochen. Kräuter klein schneiden, zur Suppe geben und 5 Min. ziehen lassen. Schlagobers zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Erneut abschmecken und mit Gänseblümchen servieren.



KÜRBISKERNHÜHNCHEN-CHIPS AUF FRÜHLINGS-KRÄUTERSALAT

Zutaten:

4 ausgelöste Hühnerbrüste • Saft 1/2 Zitrone • 4 EL Mehl • 1 Ei • Salz • Pfeffer • 4 EL Semmelbrösel • 2 EL Kürbiskerne, gehackt • Backfett • 1/4 Grazer Krauthäuptel • 1/4 Frisesalat • 1/4 Lollo Rosso • 1 Karotte • 150 g Tomaten • 150 g Salatgurke • jeweils 1 Handvoll Rucola, Löwenzahnblätter, Giersch und Sauerampfer • Kräuterssig • Kernöl

Zubereitung:

Das Fleisch in sehr kleine Schnitzel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Schnitzel zuerst bemehlen, dann durchs Ei ziehen und am Schluss in den Semmelbröseln vermischt mit Kürbiskernen panieren. In heißem Fett knusprig ausbacken.

Blattsalate waschen und in kleine Stücke reißen. Karotte grob raspeln, Tomaten in Spalten schneiden und Gurke in halbe Scheiben schneiden. Kräuter hacken.

Blattsalate und Kräuter in einer Schüssel mit Kräuterssig und Kernöl marinieren, mit Salz abschmecken und evtl. mit Ackerstiefmütterchen und Schnittlauchblüten garnieren.



Wie bestellt man Prosecco? „Mionetto, per favore!“