

Schnittlauch

Manchmal nimmt der Schnittlauch im Garten überhand – hier ein paar Anregungen: 😊

Fladenbrot:

300 g Dinkelmehl mit 250 g Naturjoghurt deiner Wahl, 1 kleingeschnittenen roten Zwiebel, 1 Backpulver, Salz und Pfeffer mit einer Handvoll geschnittenen Schnittlauch zu einem Teig verkneten und 10 gleich große Abschnitte machen. Diese ca. ½ Stunde rasten lassen und dann 10 kleine Fladen mit dem Nudelholz auswalken und auf 2 Backblechen verteilt 20 Minuten im 180 Grad vorgeheizten Ofen backen lassen (die Fladen kann man auch sehr gut einfrieren).

Dazu schmeckt prima:

Schnittlauch-Aufstrich:

200 g körnigen Frischkäse mit 1 geraspelten Karotte, 1 Handvoll Schnittlauch, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel vermengen;

Essig:

2 Handvoll frischen, geschnittenen Schnittlauch in eine 1-l- Flasche mit breiterer Öffnung füllen und mit Apfelessig aufgießen und mindestens 1 Monat ziehen lassen. Schmeckt super zu allen Salaten.

Tinktur:

Gib in ein 250 ml Glas ca. 1/3 geschnittenen Schnittlauch und fülle das Glas mit 38%igen Korn auf. Lass dies mindestens 1 Monat stehen. Diese Tinktur soll antibakteriell wirken und wunderbar bei Blasenentzündungen helfen. Verwendet werden dazu 3 x tgl. 40 Tropfen für mindestens 2 Tage.

Schnittlauchblüten:

Die rosarot blühenden Schnittlauchblüten kann man sehr gut trocknen. Wenn man sie im Winter auf den Salat streut, holen sie damit nicht nur den Sommer zurück, sondern geben eine bunte Note mit gesundem Beigeschmack.

Schnittlauch lässt sich generell auch gut trocknen (im nicht ganz geschlossenen Backrohr bei max. 50 Grad), dann in saubere Gläser füllen oder einfrieren.

Und dass Schnittlauch einfach wunderbar auf ein Butterbrot gestreut schmeckt, weiß sowieso jeder. :-)

Schon gewusst? Schnittlauch ist extrem reichhaltig an Vitamin K. Er reinigt Blutgefäße und aktiviert die Knochenbildung, Durch das Chlorophyll und die heilsamen Schwefelverbindungen soll er auch sehr gut zur Entgiftung beitragen. Und durch seine sekundären Pflanzenstoffe hat er eine hohe antibakterielle Wirkung. Viel Vitamin C ist auch enthalten und der hohe Eisengehalt sticht auch hervor.

Ein versteckter, unauffälliger Gast im Garten mit hoher Wirkung, der nicht nur zur Dekoration auf das Essen gestreut werden sollte.

Alles Liebe – Karin Prassl

