



Die Rubrik „Hexenküche“ wird von Moni betreut; wer also etwas zur gemeinsamen Küche beisteuern möchte, wende sich an:

Monika Birk, Annastraße 12, 65197 Wiesbaden, 0611/ 423514
monika.birk@magic-dragon.net

Flug in die Hexenküche :

Dieses Mal gibt es keine Leckereien oder verführerische Liebesgerichte -! Bald blüht der Hollerstrauch wieder - und seine Blüten und jungen Blätter bewirken sehr viel für unser aller Gesundheit und Wohlergehen.

ein altes englisches Hausmittel bei fieberhaften Erkältungskrankheiten ist

Rezeptur 1: klassischer Haferschleim mit Holunderblüten:

Zubereitung: 3 El. Haferflocken werden mit der gleichen Menge frischer oder getrockneter Holunderblüten einem ¼L Wasser zugesetzt, unter Rühren aufgekocht und unter weiterem Rühren gut 10 Minuten weiter am Köcheln gehalten.

Der Porridge wird nach leichtem Abkühlen mit Honig nach Bedarf gesüßt.

Rezeptur 2: Meerrettichsirup mit Holunderblüten bei Husten:

Zutaten: 5 g Lindenblüten, 5 g Wollblumen, 10 g Holunderblüten, 10 g Spitzwegerichblätter, 10 g Tausendgüldenkraut, 250 g frische Meerrettichwurzeln, 1 l Weißwein.

Zubereitung: Der frisch geraspelte Meerrettich wird mit allen anderen Zutaten vermischt. Alles ca. 2 Tage ziehen lassen. Danach durch ein Tuch auspressen und den Saft zu gleichen Teilen mit Zucker versetzen, aufkochen – etwas köcheln lassen und noch heiß in Flaschen abfüllen.

Bei Husten 3 - 4 mal tgl. ein Likörglas trinken.

Rezeptur 3: Holunderblätter-Sud gegen müde Füße

Zubereitung: Frische grüne Holunderblätter (ca. eine Hand voll) und etwas Rinde in einem ½L Salzwasser kochen. Das Ganze abseihen und dem Fußbad zusetzen. -

Danach ist Hexchen wieder fit zum Kräuter sammeln.

Hier noch ein Gedicht von mir - zwecks der Sonderaktion! Ich weiß nicht, ob es dazu passt - aber ich schicke es einfach mal:

Liebe

Liebe ist etwas Besonderes - Unsagbares -
einatmen - aufnehmen,
bewahren und verwahren,
denn sie schwindet und kommt wieder.
Wie Ebbe und Flut.
Sie schwindet und kommt wieder.
Niemand kann sie festhalten -
nur bewahren und verwahren -
Ebbe und Flut –

Gezeiten der Mondin -
niemand kann sie aufhalten - festhalten.
Liebe ist etwas Besonderes - Unsagbares -
der, der sie bewahrt und verwahrt ,
wird sie erfahren -
so wie Ebbe und Flut -
Gezeiten der Mondin -
niemand kann sie verändern -
denn sie ist da -
so wie Ebbe und Flut -
Unvergänglich –

Juri Habelmann, unser „Steinkreis-Außenposten“ in der wunderschönen Lausitz ist ein Spezialist auf dem Gebiet der slavischen Kulturforschung, besonders auch die Prußen sind eines seiner Spezialgebiete.

Nun machte er uns die Freude, eine ganze Reihe polnischer Rezepte zu schicken, und einige davon seien hier (zum Nachkochen) vorgestellt:

Saure Mehlsuppe mit Wurst (Žurek)

Säuern der Sauerteigsuppe: 100g Roggenmehl mit ½L abgekochtem, warmem Wasser vermischen; eine Prise Zucker zur besseren Gärung dazugeben, evt. Ein Stück Rinde vom schwarzen Vollkornbrot und eine geschnittene Knoblauchzehe. In einen Steintopf oder ein Glas hineingießen, mit Gaze (=dünnes, luftdurchlässiges Gewebe wie Mull) abdecken, für ca. 3 Tage an einem warmen Ort gären lassen.

Zutaten: 250g Suppengrün, 200g Wurst, 500g Kartoffeln, ½L Sauerteigsuppe (wie oben angegeben), 20g Mehl, 1 Knoblauchzehe, Majoran, Salz.

Zubereitung: Suppengrün mit 1½L Wasser kochen, dann abseihen. Kartoffeln schälen, in größere Würfel schneiden und in die heiße, etwas gesalzene Suppe geben und kochen bis sie weich sind. Wurst in Scheiben geschnitten dazugeben. Mehl mit einigen Löffeln Wasser verrühren und mit Sauerteigsuppe und mit in Salz geriebenem Knoblauch in den Kartoffelsud geben. Alles noch mal durchkochen. Abschmecken.

Kalte Rote-Beete-Suppe

Zutaten: 600g junge rote Beete, 1½L Wasser, 3 Essl. Weinessig, Salz, Zucker, 2 Dosen Garnelen, 2 Salatgurken, 3 Stangen Porree, 1 Bund Radieschen, 1 bis 2 Bund Dill, ¼L saure Sahne, Saft von 1 Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer, 2 hartgekochte Eier.

Zubereitung: Rote Beete schälen und grob raffeln. Mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, 10 Minuten sieden lassen.

2 Essl. Essig, Salz und Zucker zufügen, 30 Minuten ziehen lassen. Auf ein Sieb gießen, Kochbrühe dabei auffangen. Garnelen und geschälte, entkernte Gurken fein hacken. Porree (nur das Weiße verwenden) in feine Ringe, Radieschen in Scheiben schneiden, Dill hacken. Sahne mit Zitronensaft in den Beete-Sud schlagen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Essig abschmecken und alle vorbereiteten Zutaten zugeben. Mit gehackten Eiern garnieren.

Polnischer Osterkuchen

Zutaten für 1 Napfkuchenform von 22cm:

500g Mehl, 30g Hefe, 120g Zucker, 1 Tasse lauwarme Milch, 375g Butter, ½ Teelöffel Salz, abgeriebene Schale von je ½ Orange und ½ Zitrone, 5 Eier, 150g Rosinen.

250g Puderzucker, 1 Essl. Zitronensaft, 4 Essl. Heißes Wasser, 6 kandierte Kirschen.

Für die Form: Butter und Mehl.

Zubereitung: Eine Gugelhupf-Form ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und aus der Hefe, etwas Zucker, etwas Mehl und der Hälfte der Milch einen Vorteig rühren, 20 Minuten gehen lassen.

Die Butter zerlassen, mit dem restlichen Zucker, dem Salz, den abgeriebenen Schalen und den Eiern verrühren und mit der restlichen Milch und dem Vorteig zu einem Hefeteig verarbeiten. Die Rosinen heiß waschen, trocken tupfen und unter den Teig kneten. Den Teig in die Form füllen. 30 Minuten gehen lassen. In der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen.

Aus dem Puderzucker, dem Zitronensaft und dem Wasser einen Guss rühren, den Kuchen damit überziehen und mit den Kirschen dekorieren.