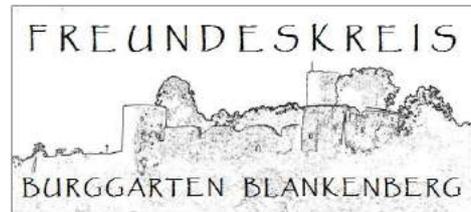


**Küchenkräuter-Seminar 2019**  
**Thymian-Menü**

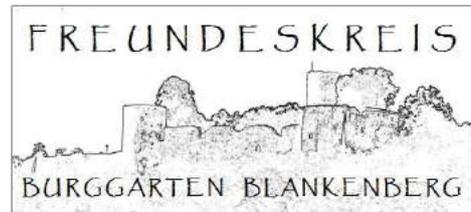


# **Küchenkräuter-Seminar 2019**

## **Thymian-Menü**



**Zusammengestellt vom**  
**Freundeskreis Burggarten Blankenberg**



## **Einleitung**

Wir, der Freundeskreis Burggarten Blankenberg, bietet regelmäßig kräuterkundliche Seminare in verschiedenen Formaten an. Dabei steht das Kochen mit Kräutern häufig im Mittelpunkt.

2019 haben wir ein ganztägiges Küchenkräuter-Seminar gestaltet. An dessen Ende konnten die Teilnehmerinnen ein selbst zubereitetes und vielfältiges Thymian-Menü genießen.

Im vorliegenden Bändchen sind die Rezepte dieses Menüs für Sie zum Nachkochen zusammengefasst.

*Wir wünschen Ihnen  
viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!*

Herausgegeben vom  
Freundeskreis Burggarten Blankenberg  
Susanne Heyd  
Drosselweg 17  
53773 Hennef

**Erste Ausgabe  
September 2019**

Bildnachweis:

Martin Cilenšek (S.1, 9, 11)), Jan Kops (S. 3, 7, 12), Franz Eugen Köhler (S.4.), Jakob Sturm (S.5, 10), Fransisco Manuel Blanco (s. 6), N.L Britton und A. Brown (S. 8)



## 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 4 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.





## **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.

## **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.

## 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 Thymian  
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.



## **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 Schnecken als Snack zu Wein oder Bier, bei einem sommerlichen Picknick oder einer Grillparty.

### **Zutaten für ca. 25 bis 30 Stück**

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



### **Zubereitung**

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 ausgelegten Backblech auslegen. Wer mag, kann diese Schnecken nun noch mit etwas Reibekäse oder Sesamsaat bestreuen.  
Anschließend entsprechend der Angaben auf der Verpackung backen.

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

## **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.



## **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

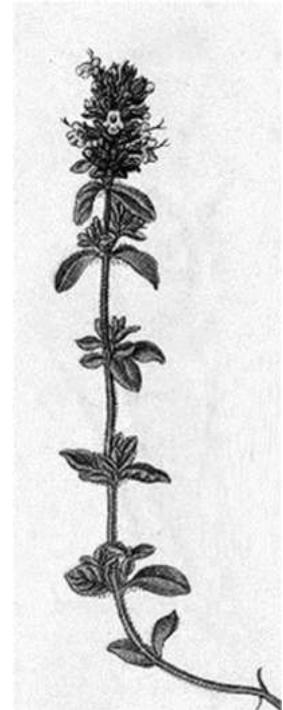
### **Zubereitung**

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 betragen.

Gegarte 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.



## **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.



## **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. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Zum Servieren im Verhältnis 1:1 mit Johannisbeer-Nektar mischen und nach Geschmack mit etwas Eis kombinieren.



### **Die Burg**

Die Burganlage Blankenberg stammt aus dem 12. Jahrhundert. Sie liegt auf einem Felssporn über dem Siegtal zwischen Hennef und Eitorf. Sie steht Besuchern von April bis September täglich außer montags offen.

### **Der Garten**

2006 entstanden die ersten Beete des heutigen Burggartens. Der Garten liegt auf der ehemaligen Bastionsfläche von Burg Blankenberg, umfasst ca. 700 m<sup>2</sup> und beherbergt eine Sammlung von 220 Arten und Sorten, die als Küchen- oder Heilkraut oder als Färbe-, Amulett- oder Zauberpflanze von Bedeutung sind bzw. waren.

Der Garten kann während der Öffnungszeiten der Burganlage besucht werden.

### **Der Verein**

Der Freundeskreis Burggarten Blankenberg hat sich 2008 gegründet und ist seitdem für die Pflege und die stetige Weiterentwicklung des Gartens verantwortlich.

Er vermittelt kräuterkundliches Wissen und wirbt für mehr naturnahe Gartengestaltung.

