



Beifuß Rezepte (Info-Datei, komplette Datei, siehe mit Kennwort):

Beifuß Rezepte (Info-Datei, komplette Datei, siehe mit Kennwort):	- 1 -
Allgemeines:.....	- 2 -
Beifußtee	- 5 -
Kohlgewürz	- 5 -
Gelbe Erbsensuppe mit Beifuss, Butterrübchen und geräuchertem Lachs	- 6 -
Hagebuttensoße	- 7 -
Aal – Steaks.....	- 7 -

weitere Infos auf meinem Blog: <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>

Kräuterrippchen	- 8 -
Lammbraten mit Beifuß	- 8 -
Lammkeule mit kräftiger Soße mit Beifuß	- 9 -
Kräuter-Ente	- 10 -
Ente mit Apfel-Beifuss-Sosse	- 11 -
Wildentengalantine	- 11 -
Marinierte Gänsebrust oder Gänsekeule mit Wickelklößen (stressarmer Weihnachtsbraten - kürzere Garzeit durch das Marinieren)	- 13 -
Gänsekeulen mit Beifuss und Trauben	- 14 -
Gänsezept mit Äpfeln und Orangen	- 15 -
Geschmorte Gans mit Blaukraut	- 16 -
Kräuterfüllung für Gans	- 17 -
Gänseknödel	- 18 -
Gefüllter Schweinebauch	- 18 -
Sauerfleisch in Beifussgelee	- 19 -
Kartoffel - Möhren – Pfanne	- 20 -
Schafskäsedip	- 21 -
Kräutersalz für fette Speisen	- 21 -
Beifußaperitif	- 21 -
Beifußtinktur	- 22 -
Beifuß-Badezusatz	- 22 -
Kräuterkissen (u.a. krampflinderndes Bauchwehkissen mit Beifuss)	- 23 -
Räuchern mit Beifuß	- 24 -



Allgemeines:

(der Inhalt bei allgemeines kann noch aufs Wesentliche gekürzt werden)

v.a. verdauungsfördernd (nicht nur zur Weihnachtsgans)
oder auch als Beifusstee...

Beifuss (*Artemisia vulgaris* L.)

pharm : *Herba Artemisiae*

Englisch : Mugwort, Motherwort

Französisch : Armoise, Ceinture de Saint-Jean

Italienisch : Amarella

Polnisch : Bylica pospolita

Verwendeter Pflanzenteil: Blätter, am besten knapp vor der Blüte geerntet.

Pflanzenfamilie: Asteraceae (Korbblütengewächse), Unterfamilie Asteroideae.

Geruch und Geschmack: Aromatisch und bitter (siehe auch Bockshornklee zum Thema "bittere Gewürze").

Inhaltsstoffe: Das ätherische Öl (nur 0.03 bis 0.3%) enthält eine Vielzahl verschiedener Terpene und Terpenderivate, z.B. 1, 8-Cineol, Kampfer, Linalool, Thujon, 4-Terpineol, Borneol, alpha-Cardinol und weitere Mono- und Sesquiterpene. Die Zusammensetzung schwankt quantitativ und qualitativ in Abhängigkeit von Boden, Klima, Dünger und Erntezeitpunkt.

Herkunft: Gemässigte Zonen Europas, Asiens und Nordamerikas.

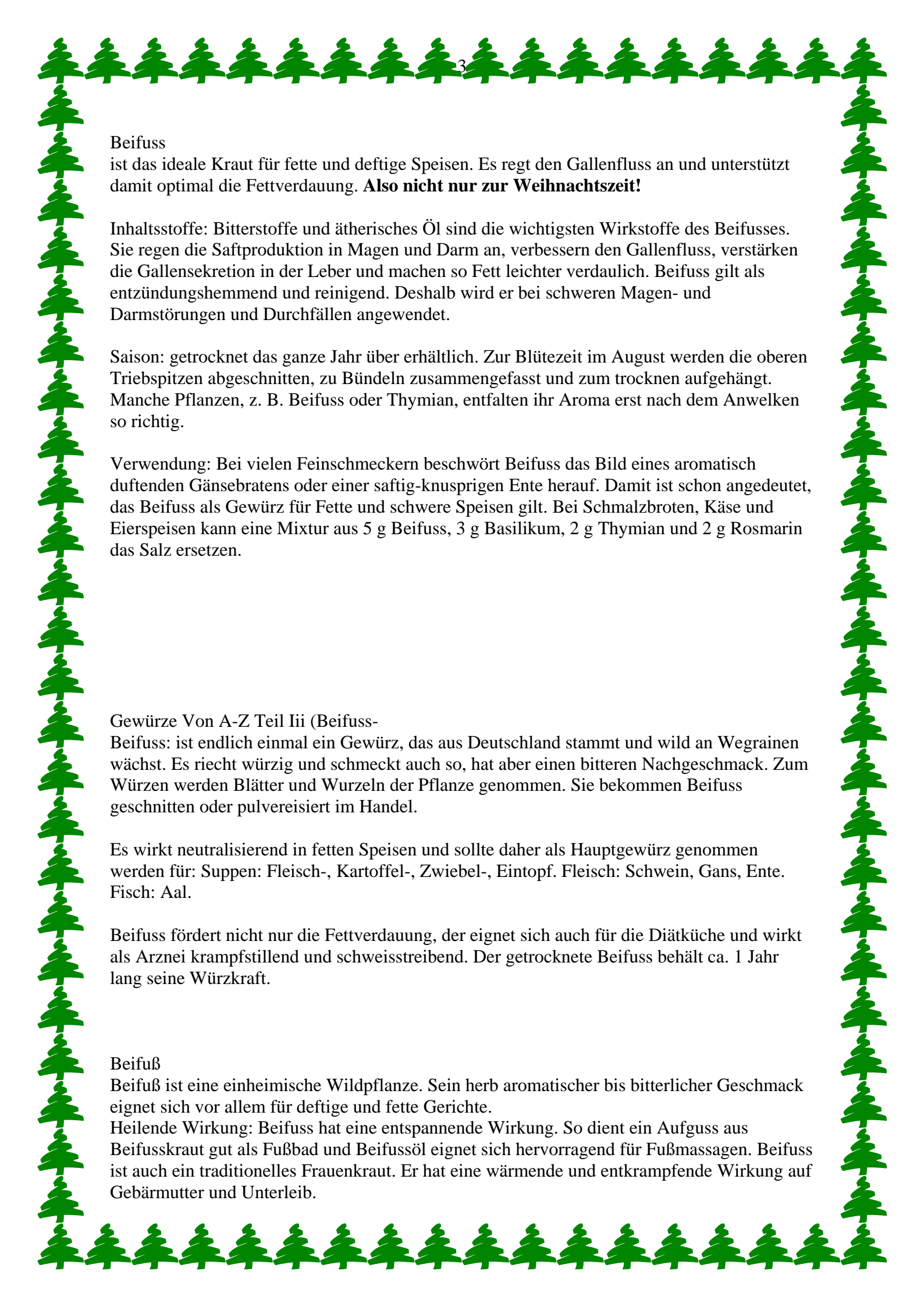
Wie die eng verwandte Eberraute wird Beifuss nur selten als Gewürz verwendet. Sein leicht bitterer Geschmack passt am besten zu fettem Fisch (Karpfen) oder Fleisch (Gans, Schaf); die jungen Blätter können auch als Salat gegessen werden.

Beifuss wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Du kannst vor dem Essen 1 Teelöffel pro Tasse heiß aufbrühen, abseihen und trinken. Wie oft am Tag weiß ich aber leider auch nicht, aber ich mach mich mal kundig. Allerdings ist Beifuss für Schwangere und bei Fieber absolut nicht geeignet.

Ein Aufguss aus Beifusskraut kannst du auch als Fußbad verwenden. So werden schmerzende Füße entspannt.

Auch als Gewürz bei schweren und fetten Gerichten (z.B. fette Käsegerichte mit Feta) findet der Beifuss Verwendung.

Er hat einen herb-aromatischen Geschmack und passt auch gut in Soßen.



Beifuss

ist das ideale Kraut für fette und deftige Speisen. Es regt den Gallenfluss an und unterstützt damit optimal die Fettverdauung. **Also nicht nur zur Weihnachtszeit!**

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe und ätherisches Öl sind die wichtigsten Wirkstoffe des Beifusses. Sie regen die Saftproduktion in Magen und Darm an, verbessern den Gallenfluss, verstärken die Gallensekretion in der Leber und machen so Fett leichter verdaulich. Beifuss gilt als entzündungshemmend und reinigend. Deshalb wird er bei schweren Magen- und Darmstörungen und Durchfällen angewendet.

Saison: getrocknet das ganze Jahr über erhältlich. Zur Blütezeit im August werden die oberen Triebspitzen abgeschnitten, zu Bündeln zusammengefasst und zum trocknen aufgehängt. Manche Pflanzen, z. B. Beifuss oder Thymian, entfalten ihr Aroma erst nach dem Anwelken so richtig.

Verwendung: Bei vielen Feinschmeckern beschwört Beifuss das Bild eines aromatisch duftenden Gänsebratens oder einer saftig-knusprigen Ente herauf. Damit ist schon angedeutet, das Beifuss als Gewürz für Fette und schwere Speisen gilt. Bei Schmalzbrotten, Käse und Eierspeisen kann eine Mixtur aus 5 g Beifuss, 3 g Basilikum, 2 g Thymian und 2 g Rosmarin das Salz ersetzen.

Gewürze Von A-Z Teil Iii (Beifuss-

Beifuss: ist endlich einmal ein Gewürz, das aus Deutschland stammt und wild an Wegrainen wächst. Es riecht würzig und schmeckt auch so, hat aber einen bitteren Nachgeschmack. Zum Würzen werden Blätter und Wurzeln der Pflanze genommen. Sie bekommen Beifuss geschnitten oder pulverisiert im Handel.


Es wirkt neutralisierend in fetten Speisen und sollte daher als Hauptgewürz genommen werden für: Suppen: Fleisch-, Kartoffel-, Zwiebel-, Eintopf. Fleisch: Schwein, Gans, Ente. Fisch: Aal.

Beifuss fördert nicht nur die Fettverdauung, der eignet sich auch für die Diätküche und wirkt als Arznei krampfstillend und schweisstreibend. Der getrocknete Beifuss behält ca. 1 Jahr lang seine Würzkraft.

Beifuß

Beifuß ist eine einheimische Wildpflanze. Sein herb aromatischer bis bitterlicher Geschmack eignet sich vor allem für deftige und fette Gerichte.

Heilende Wirkung: Beifuss hat eine entspannende Wirkung. So dient ein Aufguss aus Beifusskraut gut als Fußbad und Beifussöl eignet sich hervorragend für Fußmassagen. Beifuss ist auch ein traditionelles Frauenkraut. Er hat eine wärmende und entkrampfende Wirkung auf Gebärmutter und Unterleib.



Schnee, Regen und Temperaturen unter dem Gefrierpunkt - leicht passiert es dann, dass man mit nass-kalten Füßen nach Hause kommt. Dann ein heißes Fußbad mit abgekochtem Beifuss: Beifuss wirkt auch physiologisch, d.h. wenn man ein warmes Beifuß-Bad nimmt, ist der ganze Körper plötzlich sehr heiß. Und diese Wärme hält relativ lange an und ist dann so, als ob der Körper immunisiert würde durch diese Hitze.

Beifuss-Einlagen

Wer bei Beifuss nur an das klein geschnittene Gewürz denkt, der wird sich wundern, wie hoch die Pflanzen werden können: Jetzt stehen die Beifusspflanzen schon über einen Meter hoch, bis zu zwei Meter können es werden. Sie wachsen auf kieshaltigem Untergrund, also oft am Wegesrand oder an Bahndämmen.

Der Name sagt es schon: Die Blätter des Beifusses sollen jetzt an unsere Wandererfüße kommen. Sie werden einfach frisch abgepflückt und wie Einlagen in die Schuhe gelegt. Durch die ätherischen Öle, die dann frei werden, schlafen die Füße weniger oft ein und werden nicht so schnell müde. Auch für sogenannte "stehende Berufe" geeignet! Dieser Brauch ist schon uralt, denn die vielfältigen Heilwirkungen des Beifusses wurden schon vor langer Zeit in der Volkskunde entdeckt.

Mit Kräutern den Sommer einfangen

Für den Winter kann man Kräuter auf verschiedene Weise haltbar machen und dadurch den Sommer einfangen, viele erinnern ja an Urlaub. Trocknen ist für alle Kräuter geeignet, die mitgekocht werden, so z.B. Majoran, Oregano, Thymian, Beifuss oder Liebstöckel. Ganz einfach geht das "Haltbar-Machen" durch Einfrieren, hier sind besonders die Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Estragon, Melisse und Dill geeignet.

Wissen Sie mehr über den Wirkstoff Artemisinin?

Das kenianische ICIPE -Institut beschäftigt sich mit der Pflanze Artemisia. Wir kennen Sie unter dem Namen Beifuss.

Diese Pflanze wird in den nächsten 10 bis 15 Jahren in der Malariabekämpfung die entscheidende Rolle spielen und ist die Hoffnung vieler Malariapatienten. In China wird Beifuss unter dem Namen "Qinghoa" schon seit mehr als 2000 Jahren gegen Malaria eingesetzt. Die Wirksamkeit des Extrakts der gesamten Pflanze haben 1971 chinesische Wissenschaftler nachgewiesen. In Afrika versuchen Forscher Medikamente aus der ganzen Pflanze herzustellen.

Ein anderer Ansatz ist die Gewinnung des Inhaltsstoffs Artemisinin: Es ist ein Kombinationspräparat aus zwei Inhaltsstoffen (Lumefantrin und Artemether). Bis jetzt hat kein Arzt eine Resistenz des Erregers gegen den Beifuss oder seinen Inhaltsstoff Artemisinin festgestellt. Das liegt vermutlich daran, dass der Wirkstoff nur kurz im Körper bleibt.



Beifußtee

1 TL Beifuß (evtl. aus der Apotheke, wenn nicht selbst gepflückt) wird mit einer Tasse siedendem Wasser übergossen. Fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen, durchsehen. Davon trinkt man täglich eine Tasse lauwarm bei allgemeiner Schwäche und bei schwachen Verdauungsorganen. Wenn Frauen sehr bleich und zart sind und unter starken Schmerzen während der Menstruation leiden, dann sollten sie folgendes Teeprogramm durchziehen. Anfangs über den Tag verteilt zweimal in der Stunde einen Eßlöffel davon einnehmen, nach einer Woche pro Tag ein bis zwei kleine Tassen.

Kohlgewürz

Zutaten für 1 Portionen:

1,5 EL	Salbei, 2 EL Tausendgüldenkraut (Apotheke)
1 EL	Pfeffer, ganz, weiß
½ TL	Kümmel
1 TL	Beifuß
½ TL	Speisestärke, (Maisstärke)

Die Gewürze in einen Mörser geben und sehr gut zerstoßen. Alternativ kann die Gewürzmischung auch in einem Blender zerstoßen werden. Zur gleichmäßigeren Vermischung wird jetzt noch die Speisestärke unter die Gewürze gegeben. Dafür alles in ein großes Schraubglas füllen, und kräftig schütteln. Somit wird vermieden, dass sich die schweren Gewürze am Boden absetzen, und die leichten Kräuter oben sind.

Jägerkohl, Kohlrouladen oder Rotkohl, und natürlich auch jedes andere intensive Kohlgericht, erhält mit der Gewürzmischung ein intensives, außergewöhnliches Aroma, dass sowohl den Kohlgeruch, als auch den Kohlgeschmack mildert, und zu dem noch verdauungsfreundlicher wirkt.

Dosierung auf 1 kg Kohl ca. 1/2 TL der fertigen Mischung.



Gelbe Erbsensuppe mit Beifuss, Butterrübchen und geräuchertem Lachs

Zutaten für 4 Portionen

- 150 Gramm gelbe Erbsen
- 700 Milliliter Hühnerfond, ungesalzen
- 7 Zweig Thymian
- 2 Zweig Rosmarin
- 1 Zwiebel fein geschnitten
- 1 Zweig Beifuss
- 100 Milliliter Sahne
- 100 Gramm Rübchen (z.B. Teltower), klein gewürfelt
- 1 Teelöffel Beifuss, gerebelt, gehackt
- 100 Gramm Frisches Lachsforellenfilet
(ersatzweise geräuchertes)
- 20 Gramm Räuchermehl
- 5 Wacholderbeeren
- 100 Gramm Heu für die Dekoration
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Alufolie

die Zubereitung:

Die Erbsen fünf Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

Den Hühnerfond mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin fünf Minuten ziehen lassen, anschliessend die Kräuter entfernen. Zwiebel in 1 El Butter glasig anschwitzen. Eingeweichte Erbsen und Kräuter-Hühnerfond hinzufügen, etwa eine Stunde köcheln lassen.

Dann Beifusszweig hinzugeben, weitere fünf Minuten ziehen lassen, Zweig wieder herausnehmen. Sahne dazugeben, aufkochen, fein pürieren, durch ein Sieb geben.

Die Rübchen etwa fünf Minuten in 1 El Butter bissfest dünsten. In die Suppe geben und mit gehacktem Beifuss, Salz und Pfeffer würzen.

Lachsforelle in vier gleich grosse Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Blättchen von einem Thymianzweig würzen. Räuchermehl mit Wacholderbeeren, je 1 Rosmarin- und Thymianzweig in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze zum Räuchern bringen. Lachsfilet auf einem Stück Alufolie ausbreiten, den Rost über das Räuchermehl legen. Bei geschlossenem Topf acht Minuten räuchern.

Zum Anrichten das Heu auf flachen Tellern ausbreiten. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Lachsforellenfilets in die Suppenmitte setzen. Mit Thymianzweigen garnieren. Suppenteller auf jeweils einen Heuteller stellen und servieren.

Lachsforelle



Hagebuttensoße

Zutaten:

150 g Hagebutten
etwas Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2-3 Tomaten
50 g Zwiebeln, gewürfelt
0,5 l Wasser
1 kleiner Zweig Sellerie
1 Kräuterstrauß (aus Oregano, Thymian, Lorbeer, Salbei, Beifuss)
1 Knoblauchzehe
1 Bund Oregano, gehackt
etwas Zitronenmelisse, gehackt
1 TL Honig
Salz
Chili

Zubereitung:

Die Blütennarben der Hagebutten mit einem Messer entfernen, die Hagebutten dann zerteilen. Anschließend werden sie mit den Zwiebeln, dem Tomatenmark, den Tomaten und dem Knoblauch in Olivenöl angedünstet. Nun einen halben Liter Wasser dazugießen.

Sellerie und den Kräuterstrauß dazu geben und eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann die Kräuter entfernen, die Masse durch ein Sieb passieren, den Oregano und die Zitronenmelisse unterrühren.

Die Hagebuttensoße abschließend mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Sie passt sehr gut zu Wild oder Braten mit Knödeln.

Koch/Köchin: Kräuterpädagogin Liesel Keller, Esch

Aal – Steaks

Zutaten für 4 Portionen:

1 Aal, frischer
4 Scheibe/n Speck
1 Zwiebel(n)
Öl (Distelöl)
Salz und Pfeffer
Beifuß
Petersilie

Aal filetieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Je 3 oder 4 Aalstücke mit einem Speckstreifen umwickeln. Mit Küchengarn festbinden!

Zwiebel würfeln, anbraten. Aalsteaks dazugeben und auf jeder Seite ca. 2 - 5 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss Petersilie und Beifuß zugeben.

Für ca. 10 Minuten bei 200° in den Ofen schieben.

Dazu passt Knoblauchbrot.