



**Schorsch Kössel**  
Burghotel Bären

Dorfstraße 4, 87637 Eisenberg  
Tel.: 08363 / 92713-0

[info@burghotelbaeren.de](mailto:info@burghotelbaeren.de)  
[www.burghotelbaeren.de](http://www.burghotelbaeren.de)  
[www.baeren-garten.de](http://www.baeren-garten.de)

*Kräuter im täglichen Essen ist wohl die einfachste, wertvollste und nachhaltigste Art, die Wirkstoffe der Kräuter optimal für unser Wohlbefinden zu nützen. Es wäre so wichtig, unserer Gesellschaft bereits von Kindesjahren an die richtige Einstellung für eine gesunde Ernährung mit auf den Lebensweg zu geben. Wie viele Abertausende von Krankheiten und Leidenswegen könnten wohl vermieden werden?*

*Ich sehe es als meine wichtigste Aufgabe, ja Berufung, meinen Mitmenschen eine gesunde, natürliche, von würzigen und raffinierten Kräutern aufgemotzte Küche nahe zu bringen.*

*Glücklicherweise koche ich leidenschaftlich gerne, habe einen extrem grünen Daumen und gebe dieses Wissen gerne an den wöchentlichen Führungen an Besucher und Gäste weiter.*

Grundausrüstung Kräutergarten:

Alant, Bärlauch, Basilikumsorten, Beifuß, Beinwell (macht die Schmutzdecke im Garten zu), Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Currykraut, Deutscher Estragon, Dill, Engelwurz, Fetthenne, Gänsefingerkraut (Schmutzdecke), Kamille, Kerbel, Jiaogulan, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Melisse, Minze, Oregano, Petersilie, Pfefferkraut, Pimpinelle, Ringelblume, Rosmarin, Rucola, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenverbene. Diese Kräuter wären für mich eine „Grundausrüstung“ für den gut sortierten Kräutergarten. Danach kann man dann mit anderen „Spezialkräutern“ erweitern.

## Rezepte:

### Brennesselkässpätzle mit Salvenpesto – 2 Portionen als Hauptgang – 4 - 6 Portionen als Beilage

Zutaten:

- 400 g Dinkelmehl
- 4 Eier, 1 TL Meersalz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise weißer oder schwarzer Pfeffer
- 150 g frische Brennesselblätter
- 150 g Allgäuer Emmentaler & Bergkäse, gerieben
- 1 EL Romadur (würziger Weichkäse aus dem Allgäu) in kleinen 1 cm große Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln
- 100 g frische Butter

Salvenpesto:

1 Hand voll frische Salbeiblätter, 1 EL Brennesselsamen, 0,5l neutrales Pflanzenöl wie Rapsöl (Salbei bedeutet im Allgäuer Dialekt Salven) Salbei in Pflanzenöl rösch braten, im Mörser ohne Öl zerkleinern, mit 1 EL Brennesselsamen und der Hälfte des Salbeipflanzenöls vollenden.

Die gezupften Brennesselblätter (Handschuhe sind sehr hilfreich) in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut abtrocknen, im Mixer fein mixen.

Mehl, Eier, Salz, Muskatnuss, Pfeffer und das gemixte Brennesselgrün zu einem homogenen Teig verarbeiten und mit einem klassischen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser hobeln und kurz aufwallen lassen. Abwechselnd heiße, frisch gekochte Spätzle mit dem Käse schichtweise in eine Schüssel geben.

Kurz durch mischen, evtl. kurz nochmal in vorgeheiztes Backrohr (min. 220°, 5 min) geben. Die heißen Kässpätzle mit einem Kochlöffel kurz umrühren. Zum Anrichten die in Butter goldbraun gerösteten Zwiebeln über die Kässpätzle geben, mit Schnittlauch, grobem Pfefferschrot und Salvenpesto vollenden. Allgäu pur!

## Wildkräuterspinat mit Bergkäseeier

### Zutaten:

- 700g Wildkräutermischung mit 50% Giersch, den Rest Bärlauch, Brennnesselblätter und Guter Heinrich (historische Spinatsorte, fand Bruno kürzlich sogar wild wachsend beim Bergsteigen kurz vor dem Aggensteingipfel), nur ganz wenig Gundermann, sehr bitter, eventuell auch frischer Blattspinat
- 1 Zwiebel
- Natursalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Chili
- 1-2 EL Creme Fraiche
- 1 EL Butterschmalz
- 8 Bioeier
- 200g geriebener Bergkäse

### Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfelig schneiden, im Butterschmalz goldgelb anbraten, die gezupften Kräuter (waschen je nach gut dünken) dazugeben und etwas schmoren lassen, bis die Konsistenz Spinat ähnlich wird, abschmecken, kurz vor dem Anrichten die Creme Fraiche dazugeben und nochmals kurz erhitzen. Die Eier wie Spiegeleier in eine Pfanne geben, mit dem Bergkäse bestreuen und nach kurzem anbraten umdrehen. Die Käseeier so lange braten, bis sie eine halb feste Konsistenz haben. Auf dem Spinat anrichten. Fertig. Dazu passt, wenn gewünscht, Kartoffelstampf, Bratkartoffeln oder Pürree. Guten Appetit

## Bruno's Knoblauchbutter

### Zutaten:

- 250g frische Butter
- 7-8 Knoblauchzehen
- 5 cl Olivenöl
- Natursalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- 1 Prise Chili
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Hand voll frisch gehackter Kräuter wie Blatt Petersilie, Schnittlauch, Kerbel oder Estragon

### Zubereitung:

Die Butter auf Zimmertemperatur bringen, mit einem Schneebesen schaumig schlagen, die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit dem Öl mit einem Zauberstab fein mixen. Langsam in die aufgeschlagene Butter rühren, mit den Gewürzen und etwas Zitronenabrieb würzen, etwas Zitronensaft einrühren und mit den frischen Kräutern verfeinern. Diese Buttermischung auf frische Baguette- oder Weißbrotscheiben streichen und bei Oberhitze knusprig überbacken. Ein Traum für alle Knoblauchfans.

## Frankfurter grüne Soße „Allgäuer Art“

### Zutaten:

- 100g Joghurt
- 100g saure Sahne
- 100g Mayonnaise
- 2 hart gekochte Eier durch die Kartoffelpresse gedrückt
- Natursalz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Zitronenabrieb
- 1 Prise Zucker
- eine Prise Chili
- die 7 feingehackten Kräuter Sauerampfer, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle, Kresse und Borretsch nicht zu knapp

### Zubereitung:

Alle Zutaten ohne Kräuter mit dem Schneebesen gut aufrühren, abschmecken und zum Schluss die Kräuter unterrühren. Passt zu vielen Gerichten, ganz vor allem zu gekochtem Fleisch wie Tafelspitz oder Kesselfleisch. Wir nehmen gerne anstatt der Gartenkresse wilde Brunnenkresse, die Soße wird dadurch etwas schärfer und würziger. Gutes Gelingen.