

## Zurück zur Natur - Gegendtal/Ktn.

### Kirchtagssuppe

Von Martin Schretter / Gasthaus & Glaslküche „Die Radlerei“

300 g gemischtes Suppenfleisch vom Rind, Huhn und Lamm

300 g Suppenknochen von Rind und Lamm

300 g Hühnerflügerl

1 Zwiebel

3 Karotten

½ Stange Lauch

1 Knollensellerie

Liebstöckl (1 Bund)

1 TL Pfefferkörner weiß

1 TI Wacholderbeere

1 Lorbeerblatt

1 TL Pimentkörner

1 TL Korianderkörner

Safranfäden

1 Zimtstange

3 Nelken

1 Sternanis

50 ml trockener Weißwein

Ca. 100 ml Schlagobers

Ca. 50 g Crème fraîche

Ca. 50 g Sauerrahm

2 EL Maizena

Salz

Knochen und Fleisch mit kaltem Wasser ansetzen, einmal aufkochen lassen. Schaum abschöpfen. Dann kleingeschnittenes Gemüse und Gewürze beifügen. Je nach Garzeit Fleisch kochen lassen (Rind ca. 3 Std, Lamm ca. 1-2 Std, Huhn ca. 40 Min.). Anschließend Fleisch entfernen und klein schneiden. Suppe abseihen. Mit Schlagobers, Wein und Crème fraîche verfeinern. Safranfäden dazugeben. Sauerrahm mit Maizena und etwas heißer Suppe verrühren und in die Suppe gießen. Mit Salz abschmecken.

## **Reindling**

Von Martin Schretter / Gasthaus & Glaslküche „Die Radlerei“

500 g Mehl griffig  
1 PK Trockengerm  
1 Ei  
1 Dotter  
80 g Zucker  
80 g Butter, zerlassen, lauwarm  
Ca. 250 ml lauwarme Milch  
Salz, Vanillezucker  
Abrieb einer Zitrone

50 g Butter, zerlassen  
120 g Zucker  
1 EL Zimt  
150 g Rosinen, in Rum kurz eingelegt

Mehl mit Zucker und Trockengerm vermischen.  
Dotter, Ei, Butter, Milch, Salz Vanillezucker und Zitronenabrieb hineingeben und mit dem Knethaken in der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und gehen lassen (das Volumen soll sich verdoppeln).

Anschließend Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und fingerdick ausrollen.  
Mit zerlassener Butter bestreichen. Zucker, Zimt und Rosinen darauf verteilen und straff einrollen. Teig-Enden gut zusammendrücken. In eine befettete Form (Gugelhupf oder Tontopf) in Schneckenform einlegen und nochmals gehen lassen. Mit Butter bestreichen und bei 170 Grad im Ofen ca. 50 Minuten backen.

## **Wermut Wein**

Von „Kräuter Nana“ Monja Mayer / Vitaloase

40 ml frischer Frühlingswermutsaft (ca. 2 Büschel)  
1 l Rotwein  
80-150 g Bienenhonig

Wermut klein schneiden und Saft auspressen (wenn keine Saftpresse vorhanden, Wermut mit etwas Wein mixen und durch ein Leinentuch pressen).  
Wein und Honig kurz aufkochen, Schaum abschöpfen, vom Herd nehmen und frischen Saft einrühren. Abseihen und in sterile Flaschen abfüllen.

Einnahme:

Über mehrere Monate (max. Mai bis Oktober) alle 3 Tage 1 Stamplerglas nüchtern zu sich nehmen. Wichtig: Nicht überdosieren, weil Wermut das ätherische Öl Tujon enthält und dieses neurotoxisch (Krampfanfälle) wirken kann!

## **Löwenzahn-Oxymel**

Von „Kräuter Nana“ Monja Mayer / Vitaloase

2 Teile Honig

1 Teil Apfel-Essig

Zerkleinerten Löwenzahn (etwa 10 Blüten/Blätter und zwei Wurzeln) hinzufügen, gut umrühren und 4 Wochen stehen lassen. Immer wieder schütteln.

Danach abseihen, in Flaschen füllen und kühl und dunkel aufbewahren.

Verdünnung: 3 EL auf 1 Glas Wasser.

## **Insektenstich-Tinktur**

Von „Kräuter Nana“ Monja Mayer / Vitaloase

Gänseblümchen, Gundelrebe und Spitzwegerich (zwei-drei Handvoll) klein schneiden, mit 40%igem reinem Alkohol vermischen und stehen lassen (4-6 Wochen). Danach abseihen und in dunkle Gläser bzw. Roll-Ons abfüllen (erhältlich in der Apotheke).

