

Feines aus der Kräuter-Küche

TIPP

Regelmässig führt Barbara Aebli Workshops zu Kräutergarten-Themen durch.

Mehr Infos auf www.barbarakraut.ch

Als kleines Mädchen verband Barbara Aebli nichts mit Pflanzen ausser ihrem lästigen Heuschnupfen. Heute ziert ein schöner Garten ihr Haus, den sie mit Leidenschaft hegt und pflegt. An Kursen gibt sie regelmässig ihr Wissen über Kräuter und die Natur an Interessierte weiter. *Text: Simon Roth/Bild: Mareycke Frehner*

Ohne auch nur mit der Wimper zu zucken greift Barbara Aebli in eine Brennessel und zwackt ein Blatt ab. «Normalerweise hat der Garten ein gepflegteres Antlitz», meint die Kräuterefachfrau fast schon entschuldigend, sie sei gerade aus den Ferien zurückgekehrt. Trotzdem offenbart sich dem Betrachter im toggenburgischen Ebersol rund um das alte Schulhaus ein prächtiger Anblick.

Um den Garten in Schuss zu halten, bringt Aebli manchmal stunden-, auch tagelang inmitten der vielen Kräuter und Gemüse. «Früher habe ich meiner Mutter lieber beim Ernten als beim Jäten geholfen», erinnert sich die 48jährige St. Gallerin. Auch sei sie als Kind von vielen Allergien geplagt gewesen. Ihr damaliger Primarlehrer Christian Zinsli vermochte trotz allem ihre Begeisterung für die Pflanzenwelt zu entfachen.

Grüner Daumen trotz Heuschnupfen

Ihren ursprünglichen Berufswunsch Apothekerin hat sie schnell verworfen, «zum Glück», wie sie rückblickend sagt. Ihren Weg hat sie dennoch gefunden: Nach einer Ausbildung zur Sekundarlehrerin bildete sie sich als Kunst- und Maltherapeutin weiter und absolvierte ein Studium zur Heilpädagogin. Auf diesem Beruf ist sie auch heute noch in Niederwil tätig.

Daneben organisiert sie bei sich zu Hause Workshops zu verschiedenen Kräutertemen. Das Wissen hat sie sich in einem längeren Bildungsurlaub und in der Ausbildung zur diplomierten Kräuterefachfrau an der Kräuterakademie Salez angeeignet. «Die Kräuterkurse biete ich nun schon seit vier Jahren an und finden grossen Anklang», erzählt die aufgeweckte Heilpädagogin. Unter



Ihren Garten betreibt Barbara Aebli ganzjährig, dabei fallen viele Stunden an intensiver Pflege an.

dem Namen «Kräuterzauber» bekoht sie bis zu zehn Gäste mit einem Fünf-Gang-Menü, das sie in ihrer kleinen, aber gemütlichen Küche zubereitet. Die Zutaten dafür stammen natürlich aus dem eigenen Garten.

Nahrungsmittel als Heilmittel

Dabei geht sie frei nach dem Zitat von Hippokrates vor: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein». «Als vielseitiger und kreativer Mensch mag ich es, neue Dinge auszuprobieren und mein Wissen weiterzugeben.» Die Heilkräuter könne man vielseitig verwenden, doch Kochen sei die

kreativste Methode von allen. «Mein Mann Arthur ist ein dankbarer Abnehmer meiner Kreationen», sagt Aebli schmunzelnd.

Seit dreizehn Jahren lebt sie mit ihrem Mann und dem grossen Walnussbaum – «dem eigentlichen Chef des Gartens» –, im idyllischen Ebersol. «Den Baum hat Arthur vor 40 Jahren selbst gepflanzt und er ist eine ganze Apotheke für sich.» Obwohl die Gartenarbeit schon mal müde macht, kann die Kräuterefachfrau dabei Kraft tanken. «Die Auseinandersetzung mit den Pflanzen gibt mir Musse und erdet mich. Ich nehme, was die Natur mir gibt», sagt Aebli und legt die Brennessel in den Korb.



Bild: zVg

Cordon bleu mit Apfel-Salbeifüllung (für 4 Personen)

Zutaten

- 4 Kalbs- oder Schweinsschnitzel
- 8 Salbeiblätter
- 1 säuerlicher Apfel
- 100 g Gruyère
- 4 Tranchen Rohschinken
- 100 g Paniermehl
- 50 g Haselnüsse
- 1 Ei
- 2 EL Rahm

Zubereitung

- G Schnitzel dünn klopfen oder zum Füllen aufschneiden
- G Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und in Butter kurz anbraten
- G Apfel in dünne, kleine Scheibchen geschnitten zum Salbei geben und kurz mitbraten, bis sie etwas Farbe haben, salzen, pfeffern und mit einer Prise Bourbonvanille abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen
- G Gruyère in dünne, kleine Scheibchen geschnitten der Salbei-/Apfelmasse beigegeben, gut mischen
- G Fleisch würzen und mit dem Rohschinken auslegen
- G Die vorbereitete Füllmasse auf die Schnitzel verteilen und gut verschliessen. Darauf achten, dass die Luft aus den Schnitzeln gedrückt wird. Evtl. mit Zahnstocher fixieren

Panade

100 g Paniermehl aus altbackenem Brot herstellen, 50 g Haselnüsse feingemahlen mit dem Paniermehl mischen, etwas Mehl auf einen Teller geben. 1 Ei mit 2 EL Rahm verquirlen und in flache Schüssel geben. Cordon bleu im Mehl, im Ei und in der Paniermehl-Haselnuss-Mischung wenden. In Butter ausbraten



Bild: zVg

Kräuterquark (für 4 Personen)

Zutaten

- 1 Bio Halbfettquark
- 1 Hand voll Kräuter der Jahreszeit (z.B. Thymian, Oregano, Rosmarin, Barbarakraut, Meerrettichblätter, Ringelblumenblüten, Kornblumen)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Messerspitze Curry oder etwas Currykraut nach Belieben

Zubereitung

- G Kräuter feinhacken und mit Salz und Pfeffer gut mit dem Quark verrühren

Tipps

Dieser Quark kann verschieden weiterverarbeitet werden:

- auf kleinen Quadraten von Pumpernickelscheiben, garniert mit Blüten
- zwischen zwei Salbei-, Brennessel- oder Beinwellblätter gestrichen und im Bierteig ausgebacken
- auf Blutampferblatt gestrichen und dann aufgerollt
- mit dem kleinen Glacéöffel auf Gurken- oder Rettichscheiben geben, verzieren mit Blüten oder eingelegten Knospen von Gänseblümchen oder Bärlauch
- Mit dem Spritzsack in Kapuzinerkresse- oder Nachtkerzenblüten gefüllt



Bild: zVg

Walnussparfait (für 4 Personen)

Zutaten

- 4 Eigelb
- 120 g Vollrohrzucker
- 40 g Waldhonig
- 2 EL Walnusslikör
- ½ l Rahm
- 4 Eiweiss
- 150 g Walnusskerne fein gerieben
- 50 g Walnusskerne grob gehackt

Zubereitung

- G Eigelb, Vollrohrzucker, Waldhonig und Walnusslikör mit dem Mixer zu einer schaumigen Masse rühren
- G Rahm steifschlagen und unter die Masse ziehen
- G Eiweiss steifschlagen, mit den fein geriebenen und grob gehackten Walnusskernen sorgfältig unter die Masse ziehen

Tipps

Dazu passt ein Fruchtkompott aus Zwetschen, Quitten oder Birnen. Barbara Aebli serviert das Parfait mit selbstgemachter Quittenpaste und Mädesüssrahm. Dazu werden die getrockneten Mädesüss-Blüten über Nacht im Rahm eingelegt und vor dem Steifschlagen wieder entfernt. Ausgarniert wird mit caramellisierten Walnüssen und Honig oder leicht erwärmtem Quittengelée. Das Parfait in eine Form füllen und für ca. 4 bis 5 Stunden in den Tiefkühler stellen.

