

# Jolinchens Waldküche



Leckere Rezepte mit den „Früchten des Waldes“ – jeden Monat kommen neue hinzu.

Wichtig:

Beim Pflücken und Sammeln Erwachsene um Rat fragen. Und lass dir beim Zubereiten auch von Erwachsenen „über die Schulter gucken“, bitte.

**Juli-Thema: Brennnessel**

## Pfannekuchen-Schnecken mit Brennnesseln

### Vorbereitungstipps

Ziehe beim Pflücken und abzupfen der jungen Blätter am Zweigende Handschuhe an. Damit du dich an der Ernte nicht „verbrennst“, musst du die Brennhärchen abbrechen. Die einfachste Methode: walze die Blätter mit der Teigrolle ordentlich platt. Du kannst sie auch kurz mit etwas Wasser aufkochen. Oder mit dem Pürierstab klein häckseln.

### Zutaten für 1 Blech

2 Handvoll Brennnessel (junge Blätter)  
 100 g Mehl  
 5 Eier  
 100 ml Milch  
 100 ml Sprudel  
 1 Prise Salz  
 etwas Öl zum Bestreichen vom Backpapier  
 Holzspieße oder Zahnstocher

### Zubereitung

- 1 Hacke die vorbereitete Brennnessel klein.
- 2 Gib Eier, Mehl und Salz in eine Schüssel und verrühre alles kräftig. Es dürfen keine Klümpchen zurückbleiben.
- 3 Gib dann Milch und Sprudel hinzu und rühre den Teig glatt. Keine Angst: Der Teig ist sehr flüssig – das soll so sein!
- 4 Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Gib den Teig auf das Blech und streiche ihn dünn aus.
- 5 Back den Pfannekuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 170) 15 bis 20 Minuten.
- 6 Ziehe dann den Pfannkuchen mit dem Backpapier vom Blech auf eine Arbeitsfläche. Hebe das Backpapier an einer Seite etwas an. Eventuell musst du mit einem Messer vorsichtig zwischen Backpapier und Teig gehen, damit sich der Teig besser ablöst. Jetzt kannst du den Pfannekuchen über die gesamte Länge aufrollen. Schneide die Rolle dann in fingerdicke Scheiben. Spieße diese Schnecken mit einem Holzspieß auf. So kannst du die Pfannkuchenschnecken in die Picknickdose packen oder auf einer Platte deinen Gästen servieren.

## Brennnessel-Smoothie

Ein Smoothie ist ein kaltes Mixgetränk. Bei der Zubereitung darfst du kreativ sein! Du verwendest frische Produkte, die ihr gerade im Haus habt oder in eurem Garten wachsen.

Zu Obst, Gemüse, Kräutern deiner Wahl gibst du etwas Wasser oder ein Milchprodukt. Alle Zutaten kommen in einen Mixer und werden in 30 bis 60 Sekunden ganz fein püriert. Das Ergebnis schmeckt lecker und hat viele Vitamine.

Ich mag natürlich die grünen Smoothies am liebsten!

### Für einen Brennnessel-Smoothie brauchst du

1 Handvoll Brennnessel (junge Blätter)  
nach Wahl Banane, Erd- oder Himbeeren  
etwas Wasser

Häcksle erst die Brennnessel mit dem Pürierstab klein. Gib dann das Obst dazu und das Wasser dazu. Mixe alles schön durch und gieße das Getränk dann in ein Glas. Lass es dir gleich schmecken!

**Juni-Thema: Holunderblüten**

## Holunderblüten-Sirup

Der Sirup schmeckt gut als Durstlöcher. Er wird immer mit Wasser verdünnt (im Verhältnis 1 zu 4) oder als Zutat für ein sommerliches Mischgetränk verwendet. Dafür findest du unten ein weiteres Rezept.

### Vorbereitungstipps

Ernte die Holunderblüten an einem sonnigen Tag – dann sind die Blüten vollständig geöffnet und haben das meiste Aroma. Nimm einem Erwachsenen mit, der sich auskennt. Schneide die ganze Dolde ab. Schüttele sie ein wenig aus, damit Insekten herausfallen. Nicht waschen – denn das Aroma ist in den zarten Pollen.

### Zutaten

15 Holunderblüten-Dolden  
5 unbehandelte Zitronen  
1 l Wasser  
1 kg Zucker

### Zubereitung

- 1 Entferne zunächst die dicken Stängel der Dolden. Sie würden den Sirup bitter machen.
- 2 Wasche die Zitronen ab und schneide sie in dünne Scheiben.
- 3 Stelle dir zwei große Töpfe bereit. Gib in den ersten Topf Blüten und Zitronen. Fülle in den zweiten Topf Wasser und Zucker. Koche das Wasser auf, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Lass die Flüssigkeit abkühlen und gieße sie dann vorsichtig über die Blüten und Zitronenscheiben. Rühre den Topfinhalt um, lass ihn abkühlen und dann einige Tage im Kühlschrank ziehen.

 **Jolinchen**, das AOK-Drachenkind,  
macht Gesundheitswissen für Kinder erlebbar.

[jolinchen.de](http://jolinchen.de)

4 Gieße den Topfinhalt durch ein Sieb ab, sodass du nur noch die Flüssigkeit hast. Koche diese noch mal kurz auf und fülle den fertigen Sirup dann in sauber ausgespülte Flaschen ab und verschließe sie noch heiß. So kannst du den Sirup länger lagern.

5 Bei Durst: Gib einen kleinen Schuss Sirup in ein Glas Wasser. Das zischt!

## Jolinchens Kinder-Hugo

„Hugo“ ist ein bekanntes Mischgetränk, das Erwachsene mit Alkohol machen. Ohne Alkohol ist es aber viel besser. Und man kann mehr davon genießen!

### Zutaten

1,5 l Sprudel  
150 ml Holundersirup  
4 unbehandelt Limetten  
Eiswürfel  
Frische Minze



### Zubereitung

1 Fülle Sprudel in eine große Karaffe und rühre den Sirup unter.

2 Presse eine Limette aus. Jolinchen-Tipp: Rolle sie vorher mit Druck über die Arbeitsplatte. So gibt die Frucht ihren Saft besser ab, wenn du sie in zwei Hälften schneidest und dann presst. Wasche die anderen Limetten und schneide sie in Scheiben.

3 Gib Limettensaft und Scheiben zu dem Holunderwasser und fülle die Karaffe mit Eiswürfeln auf. Rühre noch mal alles gut um und füge einige Minzblätter hinzu. Fertig!



## Holunder-Küchlein

Ein außergewöhnliches Dessert. Dazu passen besonders gut Erdbeeren.

### Zutaten

10-12 Holunderblüten-Dolden  
 150 g Mehl  
 1 Prise Salz  
 3 Eier  
 200 ml Milch  
 200 ml Sprudel  
 Öl zum Ausbraten  
 1 Päckchen Vanillezucker

### Zubereitung

- 1 Trenne die Eier. Gib das Eigelb mit Milch, Wasser und Salz in eine Schüssel. Rühre dann das Mehl mit dem Handmixer unter. Achtung – das kann stauben! Lasse den Teig dann 20 bis 30 Minuten ruhen.
- 2 Schlage das Eiweiß mit dem Vanillezucker steif und hebe es unter den Teig.
- 3 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne.
- 4 Nimm eine Holunderblüten-Dolde am Stielende und tauche den Blütenkopf kurz in den Teig. Setze den Blütenkopf dann in die Pfanne und backe ihn ca. 2-3 Minuten goldgelb aus.
- 5 Serviere die Küchlein mit frischem Obst noch warm deinen Gästen.

April/Mai-Thema: Waldmeister

## Kinder-Maibowle mit Erdbeeren

„Bowle“ ist ein kaltes, aromatisches Mischgetränk. Die Maibowle macht man – wie der Name schon sagt – im Mai und feiert damit den Frühling. Der Waldmeister mit seinem frischen Duft steht ganz besonders für diese Jahreszeit. Für die Zubereitung gibt es spezielle Gefäße. Die nennt man ebenfalls „Bowle“. Eine große Salatschüssel geht aber genauso.

### Zutaten

1 Liter Apfelsaft  
 1 Liter Sprudel (prickelndes Mineralwasser)  
 6 Stängel Waldmeister ohne Blüten  
 1 Zitrone  
 500 g Erdbeeren  
 1 Päckchen Vanillezucker



### Vorbereitung

Waldmeister etwas welken lassen (also am Vortag pflücken) oder frischen Waldmeister eine Stunde lang in das Tiefkühlfach legen. Dann ist das Aroma besonders intensiv.

Icon: flaticon.com

## Zubereitung

- 1 Wasche die Zitrone ab und schneide sie in Scheiben. Brause die Erdbeeren ab und schneide sie in kleine Stücke.
- 2 Fülle den Apfelsaft in eine große Schüssel. Rühre den Vanillezucker unter.
- 3 Binde den Waldmeister mit einem Faden an den Stängelenden zusammen. Hänge das Sträußchen kopfüber in den Apfelsaft. Die Stängelenden müssen dabei unbedingt rausgucken. Wie bei „Alle meine Entchen“: *Köpfchen in das Wasser, Schwänzchen in die Höh’*.
- 4 Gib Zitrone und Erdbeeren ebenfalls in die Schüssel. Stelle das Gefäß dann mindestens 30 Minuten, maximal 45 Minuten in den Kühlschrank.
- 5 Nimm das Waldmeister-Sträußchen heraus und gieße kaltes Sprudelwasser hinzu.
- 6 Fertig ist die prickelnde Maibowle für Kinder! Fülle nun mit einer großen Kelle das Getränk samt Erdbeerstückchen in Gläser und serviere die Maibowle deinen Gästen.

## Jolinchen-Tipp

### Waldmeister-Zucker

Vanillezucker kennt ja jeder - Zucker, der ein bisschen nach Vanille schmeckt. Waldmeisterzucker ist ein Geheimitipp! Schmeckt super: dünn gestreut über frischen Erdbeeren, aber auch in anderen Desserts.

Verwende, wie bei der Bowle, den leicht gewelkten Waldmeister ohne Blüten. Fülle in eine Schüssel einen Teil Zucker, lege die Waldmeisterstängel hinein, fülle über die Blätter noch mehr Zucker. Die Stängelenden gucken dabei aus der Schüssel raus.

Lass den Zucker etwa eine Woche den Waldmeistergeschmack annehmen. Nimm die Stängel dann heraus und fülle den Zucker in ein Schraubglas. So kannst du immer mal wieder ein bisschen von dem tollen Waldmeisterzucker verwenden.

