



REZEPTE AUS DEM
KNEIPP-
ERLEBNISGARTEN
2024

Das Kleinprojekt „Kneipp-Erlebnis-Garten in Wetten“ wurde gefördert von der LEADER-Region Leistende Landschaft e.V. und durch das Land Nordrhein-Westfalen und die Bundesrepublik Deutschland im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes“ (GAK).

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Idee, Texte, Fotos und Layout von Sabine Joosten.

Herausgegeben vom

Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

www.kneippverein-gelderland.de

Kneipp
VEREIN
Gelderland e.V.

Vorwort

In diesem Sommer konnten wir den Kneipp-Erlebnis-Garten am World House in Wetten dank der Förderung durch LEILA anlegen. Im Juli wurde eine Fläche von ca. 60 qm mit heimischem Gemüse eingesät und bepflanzt. Im Lauf des Sommers trafen sich die Teilnehmenden mehrfach zu Workshops sowie zum Jäten und Ernten. Sie konnten sowohl neue Er-



fahrungen zum Thema ‚Nachhaltiger Gemüseanbau‘ als auch eine reichhaltige Ernte von Kohlrabi, Zucchini, Tomaten usw. mitnehmen. Mit dem Zubereiten und Genießen der Gerichte setzt sich die sinnliche Erfahrung aus dem Gemüsegarten fort, in dem die Erde bearbeitet, das Wachsen beobachtet und schließlich geerntet wurde.

Auch hier wurde mit Kneipp der von mir erfundene **H-E-B-E-L** in Bewegung gesetzt: **Hydrothrapie, Ernährung, Bewegung, Extrakte aus Kräutern und der Lebensrhythmus.** Insbesondere die drei Elemente des Kneipp’schen Gesundheitskonzepts Ernährung, Bewegung und Lebensrhythmus wurden hier intensiv gelebt.

Wir freuen uns aufs nächste Jahr im Kneipp-Erlebnis-Garten.

Liss Steeger

Vorsitzende des Kneipp-Vereins Gelderland e.V.



ROTE BEETE-APFEL-CARPACCIO (für 2)

1 Rote Beete

gründlich waschen, putzen,
schälen, halbieren, in dünne
Scheiben schneiden

1 Apfel

waschen, halbieren, in dünne
Spalten schneiden, mit be-
träufeln

Zitronensaft

Rote Beete- und Apfelscheiben
fächerförmig auf eine Platte
legen, mit Essig & Öl beträu-
feln

**Natives Öl* & Balsa-
mico**

grob hobeln, trocken in einer
Pfanne rösten, darüber
streuen, mit

Haselnüsse

Meersalz

Salz & Pfeffer würzen

**Pfeffer aus der Müh-
le**

*Sehr gut passt Haselnuss- oder Distelöl

TIPP: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot oder Ciabatta. Mit jungem Kohlrabi oder Fenchel und Zitronensaft statt Essig ist es auch sehr lecker. Bestreue es alternativ mit gerösteten Pinienkernen oder grob gehobeltem Parmesan.



GURKEN-SCHIFFCHEN MIT RADIESCHEN-SEGELN

1 kleine Salatgurke

waschen, Stielende abschneiden, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, quer halbieren (es entstehen 4 kleine Schiffe)

4 Radieschen

waschen, Stielenden und Wurzeln knapp abschneiden, jedes Radieschen längs in 3 Scheiben schneiden. Die Endstücke sind die Segel

100 g cremiger Frischkäse

Frischkäse in die ausgehöhlten Gurken füllen, die Radieschen-Scheiben als Segel in die Masse drücken

TIPP: Nicht nur für den Kindergeburtstag geeignet! Den Frischkäse kannst du entweder pur verwenden oder z.B. mit Thunfisch anrühren. Anstelle der Radieschen eignen sich auch Basilikumblätter als Segel.



FENCHELSALAT (für 2)

1 kleiner Fenchel

1/2 Apfel

1/2 rote Paprika

Salatblätter

2 EL Fetawürfel

2 EL natives Öl

1 EL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

**1 Pr. Zucker oder
Honig**

Gemüse waschen, Salatblätter trockenschleudern

Gemüse putzen, vierteln, in sehr dünne Streifen bzw. Spalten schneiden

Rohkost auf Salatblättern anrichten, mit Fetawürfeln bestreuen

mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen eine Vinaigrette anrühren, über den Salat geben, junges Fenchelgrün darüber zupfen

TIPP: Du kannst die Apfelschnitze durch Orangenfilets ersetzen und den aufgefangenen Orangensaft anstelle des Zitronensafts in die Vinaigrette rühren. Sehr gut passen geröstete Pinienkerne darüber. Wenn du die Salatblätter weglässt, eignet sich die Rohkost prima zum Transport, z.B. als gesunder



Kaltes Zucchinisüppchen (für 2-3)

1 Zucchini

waschen, putzen, längs vierteln, das schwammartige Innere mit Kernen heraus-schneiden, in Stücke schneiden

2-3 Frühlingszwiebeln

waschen, putzen, mit Grün in Ringe schneiden

Zitronensaft und -schale

Gemüse mit Zitronensaft in der kräftig abgeschmeckten Gemüsebrühe pürieren

ca. 100 ml Gemüsebrühe

200 ml Joghurt

Joghurt und Dill hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

1 EL Dillspitzen

Meersalz

mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen

Pfeffer aus der Mühle

TIPP: Dazu schmecken geröstete, mit Knoblauch und Olivenöl eingeriebene Brotscheiben. Das Rezept schmeckt auch mit Gurken. Gartengurken müssen evtl. geschält werden. Mit einem Topping aus Räucherlachsstreifen oder Krabben wird aus dem Sommersüppchen ein edles Gericht in einem Sommer-Menü.



BOHNEN-TOMATEN-SALAT MIT SENF-VINAIGRETTE

**1 Handvoll Bohnen/
Person**

**2-3 Cherrytomaten/
Person**

**½ kleine Zwiebel/
Person**

1 EL Öl

1-2 EL Wasser

1 Zweig Bohnenkraut

1 EL natives Öl

1 EL Gemüsebrühe

1 TL Balsamico

½ TL Senf

1 Prise Zucker

**Salz & Pfeffer aus der
Mühle**

Gemüse waschen, Bohnen putzen, je nach Größe halbieren

Stielansatz herausschneiden, halbieren oder vierteln

Zwiebel schälen, würfeln

Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Bohnen hinzufügen, salzen, etwas Wasser angießen, Bohnenkraut auflegen, ca. 8 Minuten mit geschlossenem Deckel garen

Tomaten ca. 3 Minuten mitdünsten, Bohnenkraut entfernen

aus den angegebenen Zutaten eine sämige Vinaigrette anrühren, über das lauwarm abgekühlte Gemüse geben und etwas ziehen lassen

TIPP: Du kannst die Tomaten auch roh hinzufügen, das ist optisch schöner und praktisch, wenn du den Salat im Voraus zubereitest, z.B. für einen Grillabend. Die gegarten Tomaten haben meist einen intensiveren Geschmack, werden aber eher ein bisschen matschig.



POLENTA-TALER (für 2-3)

120 g Polenta (grober Maisgries)

500 ml Gemüsebrühe

ca. 50 g Bergkäse

2 Thymianzweige

3-4 EL Maiskörner
(gegart)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratöl

Polenta in die kochende Brühe einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren garen

Bergkäse reiben, Thymianblättchen von den Zweigen rebeln, mit den Maiskörnern unter die Polenta rühren, mit Salz & Pfeffer würzen

Masse auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte streichen und abkühlen lassen, mit einem Glas o.ä. runde Plätzchen ausstechen

Öl erhitzen, Polenta-Taler von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten

TIPP: Dazu schmeckt Gemüse (z.B. Mangoldgemüse) oder Salat. Das Gericht lässt sich gut vorbereiten: nach dem Braten fächerförmig in eine gefettete Auflaufform schichten, geriebenen Käse darüber streuen. Abgedeckt im Kühlschrank lagern, dann im Ofen für etwa 20 Minuten bei 180 °C überbacken.



MANGOLD MIT MANDELN (für 2)

ca. 300 g Mangold

3-4 Frühlingszwiebeln

2 EL gehobelte Mandeln

4 EL Öl

½ TL Paprika edelsüß

1 TL Zitronensaft

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Mangold waschen, Stiele keilförmig ausschneiden, in feine Streifen; Blätter in grobe Streifen schneiden

Zwiebeln mit Grün in Ringe schneiden

2 EL Öl leicht erhitzen, Mandelblättchen und Paprikapulver unter Rühren anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen

Pfanne auswischen, 2 EL Öl erhitzen, Zwiebelringe und Stiele zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten, tropfnasse Blätter hinzufügen, weitere ca. 4 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Mandeln darüber geben



KOHLRABI-BÄLLCHEN VOM BLECH (für 2-3)

2 kleine Kohlrabis

1 Möhre

1 Kartoffel

1 Ei

2-3 EL Vollkorn-
mehl

1 EL Leinsamen, ge-
schrotet

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Gemüse waschen, putzen,
schälen und grob reiben

in ein Sieb geben, mit etwas
Salz bestreuen, einen Teller
auflegen, ca. 15 Minuten
abtropfen lassen

Ei, Gemüseraspel, Mehl, Lein-
samen und Gewürze zu
einer lockeren Masse ver-
arbeiten

mit nassen Händen kleine
Bällchen formen und auf
ein mit Backpapier beleg-
tes Blech setzen

bei 180 °C 35 bis 45 Minuten
im Ofen backen, nach ca.
20 Minuten wenden.

TIPP: Dazu schmeckt Kräuterquark und/ oder Salat. Von ernte-
frischem Kohlrabi kannst du die inneren Blätter mit verwenden:
in feine Streifen geschnitten zur Masse oder in den Kräuter-
quark geben. Du kannst das Rezept gut vorbereiten und es
schmeckt auch kalt beim Picknick. Auch lecker: geriebenen
Käse hinzufügen.



RÖST-TOMATEN AUS DEM OFEN

500 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

½ TL Zucker

3-4 EL Olivenöl

Meersalz

Pfeffer aus der
Mühle

Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, halbieren,

große Tomaten entkernen

Tomaten und geschälte Knoblauchzehen in eine flache Form legen, mit

Zucker bestreuen und dem Öl beträufeln

bei 180°C Umluft 30 bis 45 Minuten im Ofen backen bis sie weich und an manchen Stellen schon dunkel werden

Tomaten mit dem Spatel aus der Form schaben und würzen

TIPP: Entweder sofort mit frisch gekochter Pasta vermengen und genießen oder heiß in saubere Gläser füllen, mit Olivenöl aufgießen und verschließen. Hält sich für einige Wochen im Kühlschrank. Nach Anbruch schnell verbrauchen.



ROTE BEETE-LINGUINE MIT WALNÜSSEN (für 2)

1- 2 Rote Beete

gründlich waschen, putzen,
schälen, halbieren, in dünne
Streifen schneiden

1 Zwiebel

putzen, in Spalten schneiden

200 g Linguine (oder
Spaghetti)

in Salzwasser nach Packungsan-
leitung bissfest garen

Bratöl

Öl im Wok erhitzen, Zwiebel
sanft anbraten, Rote Beete-
Streifen hinzufügen

Zucker

mit etwas Zucker und Salz wür-
zen. Deckel auflegen, ca. 4
Minuten auf kleiner Flamme
dünsten

Salz

2 EL Walnüsse

grob hacken, trocken in einer
Pfanne rösten

Rucola (oder Petersilie)

waschen, trocken schütteln, in
Streifen schneiden

Parmesan

Käse reiben

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Nudeln mit dem Gemüse ver-
mengen, mit Salz & Pfeffer
und Öl würzen. Mit Nüssen,
Käse und Rucola bestreuen.

Natives Olivenöl

