



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

anspruchsvoll

Zutaten:

Honig
Apfelessig
getrocknete Kräuter
Früchte (nach Saison)

Mein persönlicher Tipp

Pur: Löffel- oder stamperlweise als Elixier und Stärkungsmittel Getränke:
Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt (Sportlergetränk) – mit Eiswürfel, Minzezweig und Zitronenscheibe als erfrischenden Wellness-Drink servieren.:

Waltraud Hofstadler

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Frühlingswildkräuter in der Küche*

Oxymel

Honig, Essig, Kräuter...

Zubereitung

- 3 Teile Honig mit 1 Teil Essig gut vermischen.
- Gewünschte Kräuter, Wurzeln grob schneiden.
- Früchte bzw. Beeren leicht andrücken und in ein Schraubverschlussglas füllen.
- Frische Kräuter müssen gut trocken sein, denn bei feuchten Kräutern kommt es leicht zu Schimmelbildung.
- Mit Honig-Essig-Mischung übergießen.

Beispiele für Kräuter Gundermann, Brennnessel, Giersch, Mädesüß, Labkraut, Quendel, Gänseblümchen, Krenblätter etc.)

Beispiele für Früchte Waldhimbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Hagebutten, Sandorn, Weißdorn,...

Achtung: Kräuter müssen gut bedeckt sein (Gefahr der Schimmelbildung) – evtl. mit Backpapierscheibe abdecken, damit die Kräuter nicht an die Oberfläche schwimmen. Auch ein Auf-den-Kopf-stellen bzw. mehrmaliges Umdrehen hilft. Evtl. Luftbläschen mit einem Holzstäbchen herausrühren. 3-4 Wochen ziehen lassen. Abfiltern, in kleine Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern. Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr Die Beigaben können je nach weiterer Verwendung als Solisten oder harmonisch gemischt kombiniert werden.

