

SEIT GENERATIONEN BEWÄHRT

# Oma's Hausmittel & Rezepte *wie früher*



*50 bewährte Rezepte aus der  
Küche unserer Großeltern*

# Wichtige Hinweise

---



## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

**Dieses Buch dient ausschließlich der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.**

Die Rezepte und Überlieferungen in diesem Buch geben wieder, was in vielen Familien über Generationen weitergegeben wurde. Sie sind keine Behandlungsempfehlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien, einer Schwangerschaft oder der Einnahme von Medikamenten fragen Sie bitte vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Eine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung entstehen, ist ausgeschlossen.

---

## IMPRESSUM

© 2026 [DEIN NAME / DEINE FIRMA]. Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber: [DEIN NAME], [Straße Nr.], [PLZ Ort]

Kontakt: [E-MAIL-ADRESSE] · [www.DEINE-SEITE.de]

Digitale Ausgabe, 1. Auflage 2026. Texte, Rezepte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt; Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung.

# Inhalt



|          |                                                 |           |
|----------|-------------------------------------------------|-----------|
|          | <b>Vorwort von Opa Klaus .....</b>              | <b>4</b>  |
|          | <b>Wichtig zu wissen .....</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>1</b> | <b>Aus Omas Vorratskammer .....</b>             | <b>6</b>  |
|          | Soßen, Aufstriche & Eingemachtes · 12 Rezepte   |           |
| <b>2</b> | <b>Kräutertees &amp; warme Getränke .....</b>   | <b>19</b> |
|          | Für gemütliche Stunden · 10 Rezepte             |           |
| <b>3</b> | <b>Honig, Zwiebel &amp; Zitrone .....</b>       | <b>30</b> |
|          | Hausmittel, auf die viele schwören · 10 Rezepte |           |
| <b>4</b> | <b>Suppen &amp; Brühen wie früher .....</b>     | <b>41</b> |
|          | Wärmendes aus dem großen Topf · 10 Rezepte      |           |
| <b>5</b> | <b>Süßes aus Omas Backstube .....</b>           | <b>52</b> |
|          | Kleine Freuden für zwischendurch · 8 Rezepte    |           |

## BONUS

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>7-Tage-Mini-Plan .....</b>          | <b>61</b> |
| <b>Einkaufsliste zum Abhaken .....</b> | <b>62</b> |
| <b>Kräuter-Übersicht .....</b>         | <b>63</b> |

## VORWORT

# Ein Brief von Opa Klaus

---



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wenn ich an meine Kindheit denke, rieche ich zuerst die Küche: frisches Brot, getrocknete Kräuter am Fensterbrett und ein Topf, der immer auf dem Herd stand. Meine Großmutter hatte kein Rezeptbuch. Sie hatte Zettel, Erfahrung und Geduld.

Vieles von dem, was sie kochte, wurde in unserer Familie über Generationen weitergegeben. Ich habe es aufgeschrieben, damit es nicht verloren geht – einfach erklärt und mit Zutaten, die Sie fast alle zu Hause haben.

Nehmen Sie sich Zeit und kochen Sie mit Freude. Manches wird seit jeher traditionell verwendet, auf anderes schwören viele schon lange. Was zu Ihnen passt, entscheiden Sie selbst – und bei Beschwerden fragen Sie bitte immer Ihren Arzt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Herzlichst,

*Euer Opa Klaus*



# Wichtig zu wissen

Diese Hinweis-Kästen stehen direkt beim Rezept, wenn etwas Besonderes zu beachten ist – bei Allergenen, heißen Töpfen oder der Lagerung.



## HINWEIS · ALLERGENE

Dieses Rezept enthält **Milch** und **Senf**. Bei bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten bitte darauf verzichten.



## HINWEIS · SICHERHEIT

Vorsicht beim Umfüllen heißer Flüssigkeiten. Töpfe und Gläser immer mit einem Tuch anfassen.



## HINWEIS · LAGERUNG

Gläser vorher mit heißem Wasser ausspülen. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.



## HINWEIS · BITTE BEACHTEN

Bei Beschwerden, Schwangerschaft, Allergien oder Medikamenteneinnahme fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben.

*Im Zweifel gilt: lieber einmal mehr nachfragen.*

KAPITEL

# 1



## Aus Omas Vorratskammer

*Soßen, Aufstriche & Eingemachtes*



# Kräuterquark

**Traditionell verwendet:** als frischer Aufstrich und zu Pellkartoffeln.

 ZEIT

10 Minuten

 PORTIONEN

4 Personen

 HALTBARKEIT

2 Tage, kühl

## Zutaten

**250 g** Quark (Magerstufe)

**3 EL** Milch

**3 EL** Schnittlauch, fein  
geschnitten

**2 EL** Petersilie, gehackt

**½** kleine Zwiebel, fein  
gewürfelt

**½ TL** Salz, 1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

- 1** Quark mit der Milch glatt rühren.
- 2** Zwiebel und Kräuter unterheben.
- 3** Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Zugedeckt 15 Minuten kühl ziehen lassen.



**HINWEIS · ALLERGENE** Enthält Milch.

**Opa's Tipp** Frische Kräuter erst kurz vor dem Servieren dazugeben, dann bleiben sie schön grün.

# Zwiebel-Apfel-Schmalz

**Traditionell verwendet:** als herzhafter Brotaufstrich zu Schwarzbrot.

 ZEIT

20 Minuten

 PORTIONEN

1 Glas (250 ml)

 HALTBARKEIT

2 Wochen, kühl

## Zutaten

**250 g** Schweineschmalz

**2** Zwiebeln, fein gewürfelt

**1** säuerlicher Apfel, fein  
gewürfelt

**1 TL** Majoran

**½ TL** Salz

## Zubereitung

- 1** Schmalz in der Pfanne langsam erhitzen.
- 2** Zwiebeln darin 10 Minuten glasig dünsten, dann den Apfel zugeben und 5 Minuten mitgaren.
- 3** Mit Majoran und Salz würzen.
- 4** In ein sauberes Glas füllen, abkühlen lassen und kühl stellen.

*Opa's Tipp* Nicht zu dunkel braten, sonst wird das Schmalz bitter.

# Hausgemachter Senf

**Traditionell verwendet:** *zu Würstchen, Braten und in Soßen.*

🕒 ZEIT

10 Min. + 1 Tag  
Ruhe

🍷 PORTIONEN

1 Glas (200 ml)

🗄️ HALTBARKEIT

4 Wochen, kühl

## Zutaten

**4 EL** gelbes Senfpulver

**100 ml** Apfelessig

**50 ml** Wasser

**1 EL** Honig

**1 TL** Salz

## Zubereitung

- 1 Senfpulver mit Essig und Wasser glatt rühren.
- 2 Honig und Salz unterrühren.
- 3 Zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 4 In ein sauberes Glas füllen und kühl stellen.



**HINWEIS · BITTE BEACHTEN** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben.

***Opa's Tipp*** Am ersten Tag schmeckt der Senf noch scharf. Nach ein paar Tagen im Kühlschrank wird er milder.

# Omas Apfelmus

**Traditionell verwendet:** zu Kartoffelpuffern, Grießbrei und Pfannkuchen.

 ZEIT

30 Minuten

 PORTIONEN

4 Personen

 HALTBARKEIT

5 Tage, kühl

## Zutaten

**1 kg** Äpfel

**100 ml** Wasser

**1 EL** Zitronensaft

**1** Zimtstange

**1–2 EL** Zucker, nach  
Geschmack

## Zubereitung

- 1** Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
- 2** Mit Wasser, Zitronensaft und Zimtstange in einen Topf geben.
- 3** Zugedeckt 20 Minuten weich kochen.
- 4** Zimtstange entfernen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und nach Wunsch süßen.

***Opa's Tipp*** Je süßer die Äpfel, desto weniger Zucker brauchen Sie. Probieren Sie vor dem Zuckern.

# Schnelle Essiggurken

**Traditionell verwendet:** zu Brot, Wurst und Kartoffelsalat.

|                                                                                        |                                                                                             |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ZEIT |  PORTIONEN |  HALTBARKEIT |
| 15 Min. + 3 Tage<br>Ziehen                                                             | 1 Glas (700 ml)                                                                             | 3 Wochen, kühl                                                                                |

## Zutaten

**500 g** kleine Gurken

**250 ml** Wasser

**250 ml** Weißweinessig

**1 EL** Salz, 1 EL Zucker

**1 Bund** Dill, 1 TL

Senfkörner

## Zubereitung

- 1** Gurken waschen, Dill und Senfkörner in ein sauberes Glas geben, Gurken einschichten.
- 2** Wasser, Essig, Salz und Zucker aufkochen.
- 3** Heißen Sud über die Gurken gießen, bis sie bedeckt sind.
- 4** Abkühlen lassen, verschließen und 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.



**HINWEIS · LAGERUNG** Immer im Kühlschrank aufbewahren. Dieses Rezept ist nicht zum langen Einkochen gedacht.

***Opa's Tipp*** Je kleiner die Gurken, desto knackiger bleiben sie.

# Zwiebelmarmelade

**Traditionell verwendet:** zu Käse, Braten und Leberwurstbrot.

 ZEIT

45 Minuten

 PORTIONEN

1 Glas (300 ml)

 HALTBARKEIT

2 Wochen, kühl

## Zutaten

**500 g** Zwiebeln, in feinen  
Ring

**2 EL** Butter

**3 EL** brauner Zucker

**100 ml** Apfelsaft

**2 EL** Apfelessig

**1 Zweig** Thymian, 1 Prise  
Salz

## Zubereitung

- 1** Butter im Topf zerlassen und die Zwiebeln 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- 2** Zucker, Apfelsaft, Essig, Thymian und Salz zugeben.
- 3** Bei kleiner Hitze 30 Minuten einkochen, bis die Masse dick und glänzend ist, dabei öfter umrühren.
- 4** Thymianzweig entfernen, in ein sauberes Glas füllen und kühl stellen.



**HINWEIS · ALLERGENE** Enthält Butter (Milch).

***Opa's Tipp*** Je länger sie kocht, desto süßer und dunkler wird sie. Geduld lohnt sich.

# Datteln-Ketchup

**Traditionell verwendet:** als fruchtig-süße Soße zu Kartoffeln, Gemüse und Bratlingen.

 ZEIT

30 Minuten

 PORTIONEN

1 Glas (400 ml)

 HALTBARKEIT

2 Wochen, kühl

## Zutaten

**200 g** Datteln, entsteint

**400 g** passierte Tomaten

**3 EL** Apfelessig

**1 TL** Salz

**½ TL** Paprikapulver,  
edelsüß

## Zubereitung

- 1** Datteln entsteinen und 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abgießen.
- 2** Datteln, Tomaten, Essig, Salz und Paprika in einen Topf geben und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3** Mit dem Stabmixer fein pürieren und noch einmal abschmecken.
- 4** Heiß in ein sauberes Schraubglas füllen, abkühlen lassen und kühl stellen.

**Opa's Tipp** Wer es würziger mag, gibt eine Prise Zimt oder einen Spritzer Zitronensaft dazu – so machte es schon Oma.

# Joghurt-Mayo

**Traditionell verwendet:** als cremiger Begleiter zu Pellkartoffeln, Salaten und Gemüse.

 ZEIT

10 Minuten

 PORTIONEN

4 Personen

 HALTBARKEIT

3 Tage, kühl

## Zutaten

**150 g** Naturjoghurt, 3,5 %

**1 EL** Senf, mittelscharf

**2 EL** Rapsöl

**1 EL** Zitronensaft

**½ TL** Salz

**1 Prise** Pfeffer

## Zubereitung

- 1** Den Joghurt in einem Tuch oder Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.
- 2** Senf, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel glatt verrühren.
- 3** Den Joghurt unterrühren und das Öl tropfenweise einarbeiten, bis die Creme glänzt.
- 4** Pfeffern, abschmecken und eine Stunde kühl ziehen lassen.



**HINWEIS · ALLERGENE** Enthält **Milch** und **Senf**. Bei bekannten Allergien bitte verzichten.

***Opa's Tipp*** Ein Löffel frischer Schnittlauch oder Dill macht daraus im Handumdrehen einen Kräuterdip.

# Kräuterbutter

**Traditionell verwendet:** zu Brot, Gegrilltem und Pellkartoffeln.

🕒 ZEIT

10 Minuten

🍷 PORTIONEN

1 Rolle (250 g)

🗄️ HALTBARKEIT

1 Woche, kühl

## Zutaten

**250 g** weiche Butter

**2 EL** Schnittlauch, fein  
geschnitten

**1 TL** Zitronensaft

**3 EL** Petersilie, fein gehackt

**1** kleine Knoblauchzehe,  
gepresst

**½ TL** Salz

## Zubereitung

- 1 Butter mit den Kräutern, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Salz verrühren.
- 2 Auf Backpapier zu einer Rolle formen und fest einwickeln.
- 3 Mindestens 2 Stunden kühl stellen, bis sie fest ist.
- 4 Zum Servieren in Scheiben schneiden.



**HINWEIS · ALLERGENE** Enthält Butter (Milch).

*Opa's Tipp* Die Rolle lässt sich gut einfrieren. So haben Sie immer eine Scheibe zur Hand.

# Pflaumenmus

**Traditionell verwendet:** aufs Brot, zu Pfannkuchen und in Hefengebäck.

 ZEIT

2 Stunden

 PORTIONEN

2 Gläser à 250 ml

 HALTBARKEIT

3 Wochen, kühl

## Zutaten

**1 kg** Zwetschgen, entsteint

**100 g** Zucker

**1** Zimtstange

**1 EL** Zitronensaft

## Zubereitung

- 1** Zwetschgen mit Zucker, Zimtstange und Zitronensaft in einen großen Topf geben.
- 2** Bei kleiner Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden köcheln, bis das Mus dick wird.
- 3** Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt.
- 4** Zimtstange entfernen, heiß in saubere Gläser füllen, abkühlen lassen und kühl stellen.



**HINWEIS · SICHERHEIT** Beim Umfüllen heißer Flüssigkeiten Topf und Gläser immer mit einem Tuch anfassen.

**Opa's Tipp** Es ist fertig, wenn der Löffel eine Spur im Topfboden hinterlässt.

# Kräutersalz

**Traditionell verwendet:** *zum Würzen von Suppen, Kartoffeln und Eiern.*

 ZEIT

10 Minuten

 PORTIONEN

1 Glas (150 ml)

 HALTBARKEIT

1 Jahr, trocken

## Zutaten

**100 g** Meersalz

**2 EL** Thymian, getrocknet

**2 EL** Petersilie, getrocknet

**1 EL** Rosmarin, getrocknet

**1 TL** Paprikapulver,  
edelsüß

## Zubereitung

- 1** Die getrockneten Kräuter im Mörser fein zerreiben.
- 2** Mit Salz und Paprika vermengen.
- 3** In ein sauberes, trockenes Glas füllen.
- 4** Verschließen und dunkel aufbewahren.

***Opa's Tipp*** Nur wirklich trockene Kräuter nehmen.  
Feuchtigkeit lässt das Salz klumpen.

# Gemüsebrühe-Paste

**Traditionell verwendet:** als Würze für Suppen, Soßen und Eintöpfe.

 ZEIT

20 Minuten

 PORTIONEN

1 Glas (400 ml)

 HALTBARKEIT

3 Monate, kühl

## Zutaten

**500 g** Suppengemüse  
(Karotten, Sellerie, Lauch)

**1** Zwiebel

**1 Bund** Petersilie

**150 g** Salz

## Zubereitung

- 1** Gemüse, Zwiebel und Petersilie grob schneiden.
- 2** Mit dem Salz im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3** In ein sauberes Schraubglas füllen und fest andrücken.
- 4** Im Kühlschrank aufbewahren. Zum Würzen 1 TL pro 250 ml heißem Wasser nehmen.



**HINWEIS · LAGERUNG** Immer mit einem sauberen Löffel entnehmen und kühl lagern.

**Opa's Tipp** Die Paste ist schon salzig. Salzen Sie die Suppe erst nach dem Abschmecken nach.

KAPITEL

# 2



## Kräutertees & warme Getränke

*Für gemütliche Stunden*



# Kamillentee

**Traditionell verwendet:** als Tee zum Feierabend.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**1 TL** Kamillenblüten

**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Wasser aufkochen und eine Minute abkühlen lassen.
- 2 Blüten aufgießen und 6 Minuten ziehen lassen.
- 3 Abseihen.

**HINWEIS** Bei einer Allergie gegen Korbblütler darauf verzichten.

*Opa's Tipp* Nicht kochen lassen, sonst wird der Tee bitter.

# Pfefferminztee

**Traditionell verwendet:** als Tee nach dem Essen.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**4** frische Pfefferminzblätter oder 1 TL  
getrocknete

**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Blätter leicht zerdrücken.
- 2 Mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen.
- 3 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

*Opa's Tipp* Frische Blätter schmecken klarer als ein zu langer Aufguss.

# Fencheltee

**Traditionell verwendet:** als Tee aus Samen.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**1 TL** Fenchelsamen

**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Samen im Mörser leicht anquetschen.
- 2 Mit kochendem Wasser übergießen.
- 3 8 Minuten ziehen lassen und abseihen.

*Opa's Tipp* Leicht anquetschen, dann gibt der Samen das Aroma her.

# Thymiantee mit Honig

**Traditionell verwendet:** als warmer Tee.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**3** Thymianzweige oder 1 TL getrockneter Thymian     **1 TL** Honig  
**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Thymian mit heißem Wasser übergießen.
- 2 6 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- 3 Honig erst in die Tasse rühren, wenn der Tee nicht mehr kocht.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Das ist ein Getränk oder ein Aufstrich, keine Behandlung.

*Opa's Tipp* Honig nicht mitkochen, sonst schmeckt er flach.

# Lindenblütentee

**Traditionell verwendet:** als Tee, den viele gern in der kalten Jahreszeit trinken.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**1 TL** Lindenblüten**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Blüten mit heißem Wasser übergießen.
- 2 6 Minuten ziehen lassen.
- 3 Abseihen.

*Opas Tipp* Hell sollte er bleiben. Zieht er zu lang, wird er holzig.

# Salbeitee

**Traditionell verwendet:** als Tee, sparsam getrunken.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**4** Salbeiblätter oder 1 TL getrockneter  
Salbei

**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Blätter mit heißem Wasser übergießen.
- 2 5 Minuten ziehen lassen.
- 3 Abseihen.

**HINWEIS** Nicht täglich über Wochen. In der Schwangerschaft vorher die Ärztin oder den Arzt fragen.

*Opa's Tipp* Eine Tasse reicht. Salbei wird schnell streng.

# Hagebuttentee

**Traditionell verwendet:** als Tee aus getrockneten Schalen.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**1 EL** getrocknete Hagebuttenschalen**250 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Schalen mit kochendem Wasser übergießen.
- 2 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Durch ein feines Sieb gießen, damit die Härchen zurückbleiben.

*Opa's Tipp* Ein feines Sieb ist hier keine Spielerei. Die Härchen kratzen.

# Ingwertee mit Zitrone

**Traditionell verwendet:** als scharfer Tee.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**4 Scheiben** frischer Ingwer

**250 ml** Wasser

**2 Scheiben** Zitrone

## Zubereitung

- 1 Ingwer in Scheiben schneiden, die Schale darf daran bleiben.
- 2 Mit Wasser 8 Minuten leise ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.
- 3 Zitrone erst in die Tasse geben.

*Opa's Tipp* Die Zitrone erst zum Schluss, sonst wird der Tee bitter.

# Warme Milch mit Honig

**Traditionell verwendet:** als warmer Trunk am Abend.

ZEIT

**5 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**250 ml** Milch**1 TL** Honig

## Zubereitung

- 1 Milch erwärmen, bis sie dampft. Sie soll nicht kochen.
- 2 Vom Herd nehmen.
- 3 Honig einrühren.

**HINWEIS** Enthält Milch. Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben.

*Opa's Tipp* Kocht die Milch, legt sich ein Hautchen darüber.

# Apfelschalen-Tee

**Traditionell verwendet:** aus den Schalen, die sonst wegkommen.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**2 Tassen**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**Schalen von 2** Äpfeln, gewaschen**1** Zimtstange**500 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Nur Schalen von Äpfeln nehmen, die nicht gespritzt sind, oder sie gut waschen.
- 2 Mit Wasser und Zimt 10 Minuten leise köcheln.
- 3 Abseihen.

*Opas Tipp* Die Schale trägt das Aroma. Das Kerngehäuse weglassen, es macht den Tee trüb.

KAPITEL

# 3



## Honig, Zwiebel & Zitrone

*Hausmittel, auf die viele schwören*



# Zwiebelhonig

**Traditionell verwendet:** als süßer Löffel in einer Tasse warmem Tee.

## ZEIT

**15 Minuten, dann 4  
Stunden Ruhe**

## PORTIONEN

**1 kleines Glas**

## HALTBARKEIT

**5 Tage, kühl**

## Zutaten

**1** Zwiebel

**3 EL** Honig

## Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Mit dem Honig in ein Glas schichten.
- 3 Zgedeckt 4 Stunden ziehen lassen, dann die feste Zwiebel herausnehmen.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Das ist ein Getränk oder ein Aufstrich, keine Behandlung.

*Opa's Tipp* Ein Teelöffel in die Tasse reicht. Mehr wird die Zwiebel zu laut.

# Zitronen-Honig-Wasser

**Traditionell verwendet:** als warmer Trunk.

ZEIT

**5 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**250 ml** Wasser**1 TL** Honig**1 EL** Zitronensaft

## Zubereitung

- 1 Wasser erwärmen, bis es dampft.
- 2 Zitronensaft und Honig einrühren.
- 3 Nicht mehr aufkochen.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Das ist ein Getränk oder ein Aufstrich, keine Behandlung.

*Opa's Tipp* Lauwarm schmeckt es runder als brühend heiß.

# Zwiebelsud

**Traditionell verwendet:** als warme Brühe aus Zwiebel und Wasser.

ZEIT

**25 Minuten**

PORTIONEN

**2 Tassen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**2** Zwiebeln**1 Prise** Salz**500 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Zwiebeln in Ringe schneiden.
- 2 Mit dem Wasser 15 Minuten leise köcheln.
- 3 Abseihen und mit einer Prise Salz abschmecken.

*Opa's Tipp* Die Zwiebel darf nicht braun werden, sonst wird der Sud bitter.

# Zitronenschalen-Zucker

**Traditionell verwendet:** für Tee, Grießbrei und Kuchen.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 kleines Glas**

HALTBARKEIT

**4 Wochen, trocken**

## Zutaten

**Schale von 2** unbehandelten Zitronen      **100 g** Zucker

## Zubereitung

- 1 Nur die gelbe Schale abreiben, das Weiße weglassen.
- 2 Mit dem Zucker vermengen.
- 3 In ein trockenes Glas füllen. Nach einem Tag noch einmal durchrühren.

*Opas Tipp* Das Weiße macht den Zucker bitter. Nur die gelbe Schicht.

# Honigsenf

**Traditionell verwendet:** als Dip zu Kartoffeln und Gemüse.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Schälchen**

HALTBARKEIT

**1 Woche, kühl**

## Zutaten

**2 EL** Honig**1 EL** mittelscharfer Senf**2 EL** Naturjoghurt**1 Prise** Salz

## Zubereitung

- 1 Honig, Senf und Joghurt glatt rühren.
- 2 Mit Salz abschmecken.
- 3 Kühl stellen.

**HINWEIS** Enthält Milch, Senf und Honig. Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben.

*Opa's Tipp* Der Senf aus dem ersten Kapitel passt hier hinein.

# Salbei in Honig

**Traditionell verwendet:** als Löffel Honig mit Salbei, sparsam.

## ZEIT

**10 Minuten, dann 1 Tag  
Ruhe**

## PORTIONEN

**1 kleines Glas**

## HALTBARKEIT

**2 Wochen, kühl**

## Zutaten

**6** Salbeiblätter, gewaschen und trocken      **100 g** Honig

## Zubereitung

- 1 Blätter müssen trocken sein, sonst gärt der Honig.
- 2 In den Honig legen.
- 3 Einen Tag ziehen lassen, Blätter vor dem Essen herausnehmen.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. In der Schwangerschaft vorher fragen.

*Opa's Tipp* Nasse Blätter verderben das Glas.

# Thymian in Honig

**Traditionell verwendet:** als Löffel Honig mit Thymian.

## ZEIT

**10 Minuten, dann 1 Tag  
Ruhe**

## PORTIONEN

**1 kleines Glas**

## HALTBARKEIT

**2 Wochen, kühl**

## Zutaten

**4** Thymianzweige, gewaschen und trocken

**100 g** Honig

## Zubereitung

- 1 Zweige trocken in den Honig stecken.
- 2 Einen Tag ziehen lassen.
- 3 Vor dem Löffel die Zweige herausnehmen.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Das ist ein Getränk oder ein Aufstrich, keine Behandlung.

*Opa's Tipp* Wie beim Salbei: trocken hinein, sonst gärt es.

# Ingwer-Honig

**Traditionell verwendet:** als scharfer Löffel im Tee.

## ZEIT

**10 Minuten, dann 1 Tag  
Ruhe**

## PORTIONEN

**1 kleines Glas**

## HALTBARKEIT

**2 Wochen, kühl**

## Zutaten

**30 g** Ingwer, fein gewürfelt

**100 g** Honig

## Zubereitung

- 1 Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
- 2 Unter den Honig rühren.
- 3 Einen Tag ziehen lassen.

**HINWEIS** Kindern unter einem Jahr keinen Honig geben. Das ist ein Getränk oder ein Aufstrich, keine Behandlung.

*Opa's Tipp* Fein würfeln. Grobe Stücke beißt man später ungern.

# Zwiebel-Zitronen-Sud

**Traditionell verwendet:** als warme, saure Brühe.

ZEIT

**25 Minuten**

PORTIONEN

**2 Tassen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**1** Zwiebel**400 ml** Wasser**1 EL** Zitronensaft**1 Prise** Salz

## Zubereitung

- 1 Zwiebel in Ringen 12 Minuten in dem Wasser köcheln.
- 2 Abseihen.
- 3 Zitronensaft und Salz erst in die Tasse geben.

*Opa's Tipp* Die Zitrone erst zum Schluss, sonst wird der Sud stumpf.

# Warme Zitrone mit Nelke

**Traditionell verwendet:** als duftender Trunk.

ZEIT

**10 Minuten**

PORTIONEN

**1 Tasse**

HALTBARKEIT

**sofort trinken**

## Zutaten

**250 ml** Wasser

**1** Nelke

**2 Scheiben** Zitrone

## Zubereitung

- 1 Wasser mit der Nelke erhitzen, bis es dampft.
- 2 Zitronenscheiben in die Tasse legen.
- 3 Aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Die Nelke herausnehmen.

*Opa's Tipp* Eine Nelke reicht. Zwei machen den Trunk holzig.

KAPITEL

# 4



## Suppen & Brühen wie früher

*Wärmendes aus dem großen Topf*



# Zwiebelsuppe mit Brot

**Traditionell verwendet:** als Abendessen mit Brot.

ZEIT

**40 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**4** große Zwiebeln**1 EL** Butter**1 l** Wasser**1** Lorbeerblatt**Salz**

## Zubereitung

- 1 Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Butter hell werden lassen, nicht braun.
- 2 Mit Wasser und Lorbeer 25 Minuten leise kochen.
- 3 Lorbeer herausnehmen, salzen.
- 4 Mit Brot essen.

*Opas Tipp* Bleiben die Zwiebeln hell, bleibt die Suppe süßlich. Braun wird sie bitter.

# Linsensuppe mit Würstchen

**Traditionell verwendet:** als Mittagessen.

ZEIT

**45 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**200 g** braune Linsen**1** Zwiebel**1** Karotte**800 ml** Wasser**2** Wiener Würstchen**Salz**

## Zubereitung

- 1 Linsen waschen. Zwiebel und Karotte würfeln.
- 2 Alles außer den Würstchen 30 Minuten kochen.
- 3 Würstchen in Scheiben 5 Minuten mitziehen lassen.
- 4 Salzen.

**HINWEIS** Die Würstchen enthalten oft Sellerie und Senf. Die Packung lesen.

*Opa's Tipp* Die Linsen sollen noch Biss haben, nicht zu Brei fallen.

# Hühnersuppe wie früher

**Traditionell verwendet:** als Suppe aus einem Suppenhuhn.

ZEIT

**2 Stunden**

PORTIONEN

**6 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**1** kleines Suppenhuhn**1** Zwiebel**2** Karotten**1 Stück** Lauch**2 l** Wasser**Salz**

## Zubereitung

- 1 Huhn mit kaltem Wasser aufsetzen. Einmal aufkochen, den ersten Schaum abschöpfen.
- 2 Gemüse grob dazu, 90 Minuten leise kochen.
- 3 Huhn herausnehmen, Fleisch von den Knochen lösen und zurück in die Suppe geben.
- 4 Salzen.

*Opas Tipp* Leise kochen. Sprudelt sie, wird die Brühe trüb.

# Gemüsebrühe mit Nudeln

**Traditionell verwendet:** als Abendessen, die Paste steht im ersten Kapitel.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**2 Personen**

HALTBARKEIT

**sofort essen**

## Zutaten

**1 TL** Gemüsebrühe-Paste aus Kapitel 1**50 g** Suppennudeln**500 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Wasser mit der Paste aufkochen.
- 2 Nudeln hinein, nach Packung garen.
- 3 Abschmecken. Die Paste ist schon salzig.

*Opa's Tipp* Erst nach dem Kosten salzen.

# Kartoffelsuppe

**Traditionell verwendet:** als dicke Suppe.

ZEIT

**35 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**600 g** mehlig-e Kartoffeln**1** Zwiebel**1 EL** Butter**800 ml** Wasser**Salz, Muskat**

## Zubereitung

- 1 Kartoffeln und Zwiebel würfeln.
- 2 In der Butter anschwitzen, mit Wasser aufgießen.
- 3 20 Minuten kochen, dann grob zerstampfen.
- 4 Mit Salz und Muskat abschmecken.

*Opa's Tipp* Mehlig-e Kartoffeln binden die Suppe von allein.

# Erbsensuppe

**Traditionell verwendet:** aus gelben Schälerbsen.

ZEIT

**70 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**200 g** gelbe Schälerbsen**1 l** Wasser**1** Zwiebel**Salz****1** Karotte

## Zubereitung

- 1 Erbsen waschen und mit dem gewürfelten Gemüse aufsetzen.
- 2 50 Minuten leise kochen, bis sie zerfallen.
- 3 Durchrühren und salzen.

*Opa's Tipp* Ohne Einweichen dauert es. Das ist bei Schälerbsen so gedacht.

# Gemüsepfanne

**Traditionell verwendet:** als Mittagessen, der Dip ist die Joghurt-Mayo aus Kapitel 1.

ZEIT

**25 Minuten**

PORTIONEN

**2 Personen**

HALTBARKEIT

**sofort essen**

## Zutaten

**2** Karotten**1** Zucchini**1** Zwiebel**1 EL Öl****Salz****Joghurt-Mayo** aus Kapitel 1

## Zubereitung

- 1 Gemüse in Scheiben schneiden.
- 2 Im Öl 12 Minuten braten, die Zwiebel zuerst.
- 3 Salzen.
- 4 Die Joghurt-Mayo kalt dazu reichen, nicht mitbraten.

*Opa's Tipp* Die Mayo darf nicht in die heiße Pfanne, sie gerinnt.

# Ofengemüse mit Kräuterdip

**Traditionell verwendet:** als Mittagessen.

ZEIT

**45 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**1 Tag, kühl**

## Zutaten

**800 g** Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln**2 EL** Öl**Salz, Rosmarin****150 g** Quark**1 EL** Milch**2 EL** Schnittlauch

## Zubereitung

- 1 Gemüse in Stücke schneiden, mit Öl, Salz und Rosmarin mischen.
- 2 Bei 200 Grad 35 Minuten rösten.
- 3 Quark, Milch und Schnittlauch zum Dip rühren.
- 4 Dip kalt zum heißen Gemüse geben.

**HINWEIS** Der Dip enthält Milch.

*Opa's Tipp* Das Blech nicht zu voll machen, sonst düstet das Gemüse statt zu rösten.

# Sonntagsbraten mit Rotkohl

**Traditionell verwendet:** als Sonntagsessen.

ZEIT

**2 Stunden**

PORTIONEN

**6 Personen**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**1 kg** Schweinenacken**Salz, Pfeffer****1** Zwiebel**500 g** Rotkohl**1** Apfel**1 EL** Essig**100 ml** Wasser

## Zubereitung

- 1 Fleisch salzen und pfeffern. Mit der Zwiebel in den Bräter, 100 ml Wasser dazu.
- 2 Zugedeckt bei 160 Grad 90 Minuten braten. Zwischendurch einmal wenden.
- 3 Rotkohl mit Apfel und Essig in einem zweiten Topf 40 Minuten dünsten.
- 4 Beides zusammen auf den Tisch.

**HINWEIS** Heißes Fett im Bräter. Topf und Bräter mit einem Tuch anfassen.

*Opa's Tipp* Der Deckel bleibt drauf, sonst wird der Nacken trocken.

# Hausmacher-Aufstrich

**Traditionell verwendet:** auf Brot, am Freitag im Wochenplan.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**1 Schälchen**

HALTBARKEIT

**3 Tage, kühl**

## Zutaten

**80 g** weiche Butter**½ TL** Majoran**1** kleine Zwiebel, sehr fein**1 Prise** Salz**½** säuerlicher Apfel, gerieben

## Zubereitung

- 1 Zwiebel und Apfel in einer trockenen Pfanne 4 Minuten anziehen, ohne Farbe.
- 2 Abkühlen lassen.
- 3 Unter die Butter rühren, mit Majoran und Salz würzen.
- 4 Kühl stellen, auf Brot streichen.

*Opa's Tipp* Erst abkühlen, dann unter die Butter. Sonst zerläuft sie.

KAPITEL

# 5



## Süßes aus Omas Backstube

*Kleine Freuden für zwischendurch*



# Grießbrei mit Apfelmus

**Traditionell verwendet:** als Abendessen, das Mus steht im ersten Kapitel.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**2 Personen**

HALTBARKEIT

**1 Tag, kühl**

## Zutaten

**500 ml** Milch**40 g** Weichweizengrieß**1 EL** Zucker**Apfelmus** aus Kapitel 1

## Zubereitung

- 1 Milch mit dem Zucker aufkochen.
- 2 Grieß einregnen und unter Rühren 5 Minuten leise kochen.
- 3 Kurz ausquellen lassen.
- 4 Das Apfelmus kalt oder lau darüber geben.

**HINWEIS** Enthält Milch.

*Opa's Tipp* Ständig rühren, sonst legt sich der Grieß auf den Boden.

# Kartoffelpuffer mit Apfelmus

**Traditionell verwendet:** als Mittagessen, das Mus steht im ersten Kapitel.

ZEIT

**30 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**sofort essen**

## Zutaten

**500 g** Kartoffeln**1** Ei**1 EL** Mehl**Salz****Öl** zum Ausbacken**Apfelmus** aus Kapitel 1

## Zubereitung

- 1 Kartoffeln reiben und gut ausdrücken.
- 2 Mit Ei, Mehl und Salz mischen.
- 3 Löffelweise in wenig Öl von beiden Seiten braun backen.
- 4 Das Apfelmus dazu reichen.

**HINWEIS** Enthält Ei und Gluten. Heißes Öl in der Pfanne.

*Opa's Tipp* Wer das Wasser nicht ausdrückt, werden die Puffer matschig.

# Apfelkuchen

**Traditionell verwendet:** zum Sonntagskaffee.

ZEIT

**70 Minuten**

PORTIONEN

**1 Kuchen, 8 Stücke**

HALTBARKEIT

**2 Tage, kühl**

## Zutaten

**3** Äpfel**125 g** Butter**100 g** Zucker**2** Eier**150 g** Mehl**1 TL** Backpulver

## Zubereitung

- 1 Butter, Zucker und Eier verrühren. Mehl und Backpulver unterheben.
- 2 Äpfel in Spalten auf den Teig in der gefetteten Form setzen.
- 3 Bei 180 Grad 40 Minuten backen.
- 4 In der Form kurz ruhen lassen.

**HINWEIS** Enthält Ei, Milch aus der Butter und Gluten.

*Opa's Tipp* Ein Holzstäbchen aus der Mitte muss trocken kommen.

# Butterkuchen

**Traditionell verwendet:** zum Kaffee, aus Hefeteig.

**ZEIT**

**30 Minuten plus 1 Stunde  
Gehen**

**PORTIONEN**

**1 Blech**

**HALTBARKEIT**

**1 Tag, kühl**

## Zutaten

**200 ml** lauwarme Milch

**½ Würfel** Hefe

**300 g** Mehl

**40 g** Zucker

**1 Prise** Salz

**80 g** Butterflöckchen

## Zubereitung

- 1 Hefe in der Milch auflösen, mit Mehl, Zucker und Salz zu einem Teig kneten.
- 2 Zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.
- 3 Aufs Blech drücken, Butterflöckchen darauf setzen.
- 4 Noch 15 Minuten gehen lassen, dann bei 190 Grad 20 Minuten backen.

**HINWEIS** Enthält Milch und Gluten.

*Opa's Tipp* Die Milch nur lauwarm. Heiß tötet die Hefe.

# Milchreis

**Traditionell verwendet:** als süßer Topf.

ZEIT

**40 Minuten**

PORTIONEN

**4 Personen**

HALTBARKEIT

**1 Tag, kühl**

## Zutaten

**1 l** Milch**200 g** Rundkornreis**2 EL** Zucker**1** Zimtstange

## Zubereitung

- 1 Milch mit Zucker und Zimt aufkochen.
- 2 Reis einrühren.
- 3 Zugedeckt 30 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen, ab und zu rühren.
- 4 Die Zimtstange herausnehmen.

**HINWEIS** Enthält Milch.

*Opa's Tipp* Kleine Flamme. Auf großer setzt der Reis an.

# Arme Ritter

**Traditionell verwendet:** aus altbackenem Brot.

ZEIT

**15 Minuten**

PORTIONEN

**2 Personen**

HALTBARKEIT

**sofort essen**

## Zutaten

**4 Scheiben** altbackenes Weißbrot**1 Ei****100 ml** Milch**1 TL** Zucker**Butter** zum Braten

## Zubereitung

- 1 Ei, Milch und Zucker verquirlen.
- 2 Brot kurz darin wenden.
- 3 In Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4 Warm essen.

**HINWEIS** Enthält Ei, Milch und Gluten.

*Opa's Tipp* Nur kurz wenden. Liegt die Scheibe zu lang in der Milch, fällt sie auseinander.

# Rührkuchen

**Traditionell verwendet:** zum Kaffee am Sonntag.

ZEIT

**60 Minuten**

PORTIONEN

**1 Kuchen, 10 Stücke**

HALTBARKEIT

**3 Tage, kühl**

## Zutaten

**200 g** weiche Butter**150 g** Zucker**3** Eier**200 g** Mehl**1 TL** Backpulver**1 EL** Zitronenschalen-Zucker aus Kapitel 3, nach Belieben

## Zubereitung

- 1 Butter und Zucker schaumig rühren.
- 2 Eier einzeln unterrühren, dann Mehl und Backpulver.
- 3 In eine gefettete Form füllen.
- 4 Bei 175 Grad 45 Minuten backen.

**HINWEIS** Enthält Ei, Milch aus der Butter und Gluten.

*Opa's Tipp* Die Butter muss weich sein, sonst wird der Teig streifig.

# Zimtplätzchen

**Traditionell verwendet:** zum Kaffee, klein.

ZEIT

**30 Minuten**

PORTIONEN

**etwa 30 Stück**

HALTBARKEIT

**2 Wochen, in der Dose**

## Zutaten

**150 g** Mehl

**80 g** Butter

**50 g** Zucker

**1 TL** Zimt

**1** Eigelb

## Zubereitung

- 1 Alles zu einem Teig kneten und 20 Minuten kalt stellen.
- 2 Dünn ausrollen und kleine Kreise ausstechen.
- 3 Bei 180 Grad 10 Minuten backen, bis die Ränder Farbe nehmen.
- 4 Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**HINWEIS** Enthält Ei, Milch aus der Butter und Gluten.

*Opa's Tipp* Lieber eine Minute zu kurz als zu lang. Sie werden auf dem Blech noch fest.

## BONUS 1

# Der 7-Tage-Mini-Plan

Eine Woche einfach und bodenständig – so wie früher. Alle Gerichte finden Sie im Buch.

| TAG       | MITTAGESSEN                    | ABENDESSEN                    | TEEZEIT              |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| <b>Mo</b> | Kartoffeln mit Datteln-Ketchup | Zwiebelsuppe mit Brot         | Kamillentee          |
| <b>Di</b> | Gemüsepfanne mit Joghurt-Mayo  | Brot mit Kräuterquark         | Pfefferminztee       |
| <b>Mi</b> | Linsensuppe mit Würstchen      | Grießbrei mit Apfelmus        | Fencheltee           |
| <b>Do</b> | Pellkartoffeln mit Quark       | Gemüsebrühe mit Nudeln        | Thymiantee mit Honig |
| <b>Fr</b> | Ofengemüse mit Kräuterdip      | Brot mit Hausmacher-Aufstrich | Lindenblütentee      |
| <b>Sa</b> | Kartoffelpuffer mit Apfelmus   | Hühnersuppe wie früher        | Salbeitee            |
| <b>So</b> | Sonntagsbraten mit Rotkohl     | Brot, Butter und saure Gurken | Kaffee und Kuchen    |

**Opa's Tipp:** Am Sonntagabend einmal in den Plan schauen und die Einkaufsliste auf der nächsten Seite abhaken.

## BONUS 2

# Die Einkaufsliste

Zum Abhaken – ausdrucken oder mit dem Stift direkt im Buch.

## Gemüse & Obst

- ☐ Kartoffeln, 2 kg
- ☐ Zwiebeln, 1 kg
- ☐ Knoblauch, 2 Knollen
- ☐ Zitronen, 3 Stück
- ☐ Äpfel, 1 kg

## Kühlregal

- ☐ Naturjoghurt, 500 g
- ☐ Quark, 500 g
- ☐ Butter
- ☐ Eier, 6 Stück

## Meine Extras

☐☐

## Aus dem Vorrat

- ☐ Datteln, 200 g
- ☐ Passierte Tomaten, 400 g
- ☐ Apfelessig
- ☐ Rapsöl
- ☐ Linsen, 250 g

## Kräuter & Tee

- ☐ Thymian, frisch
- ☐ Kamillenblüten
- ☐ Pfefferminze
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Honig, 1 Glas

☐☐

## BONUS 3

# Kräuter im Überblick



| KRAUT               | GESCHMACK           | TRADITIONELL VERWENDET                                         |
|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Thymian</b>      | würzig, leicht herb | in Suppen und als Tee – viele schwören auf eine Tasse am Abend |
| <b>Salbei</b>       | kräftig, aromatisch | in Salbeibutter, zu Kartoffeln und als Tee                     |
| <b>Kamille</b>      | mild, blumig        | als Tee zum Feierabend, seit Generationen beliebt              |
| <b>Pfefferminze</b> | frisch, kühl        | als Tee, in Limonade und für Süßspeisen                        |
| <b>Rosmarin</b>     | harzig, kräftig     | zu Ofenkartoffeln, Braten und Brot                             |
| <b>Schnittlauch</b> | mild, zwiebelig     | auf Quark, Butterbrot und Rührei                               |
| <b>Petersilie</b>   | frisch, grün        | in Suppen, Soßen und als Garnitur                              |
| <b>Lindenblüten</b> | süßlich, sanft      | als Tee, den viele gern in der kalten Jahreszeit trinken       |

*Getrocknete Kräuter kühl, dunkel und gut verschlossen aufbewahren – so halten sie bis zu einem Jahr ihr Aroma.*



# Von Herzen: Danke!



Schön, dass Sie dieses Buch mit uns durchgeblättert haben. Wir hoffen, dass Sie beim Nachkochen ebenso viel Freude haben, wie wir beim Aufschreiben hatten.

Wenn Ihnen das Buch gefallen hat, erzählen Sie es gern weiter – oder schreiben Sie uns, welches Rezept bei Ihnen am besten ankam.

*Euer Opa Klaus*



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

@DEIN\_ACCOUNT