

Kärntner Kasnudeln

Die Nudeln - Portionen: 6

Für den Nudelteig:

- 400 g Hartweizenmehl
- 1 Ei
- 150 ml Wasser (Menge anpassen)
- 1 EL Olivenöl
- Ei (zum Bestreichen)

Für die Füllung:

- 500 g Speisetopfen
- 130 g Semmel (gewürfelt)
- 70 g Butter
- 200 ml Milch
- 50 g Zwiebeln (gehackt)
- 100 g Erdäpfel (gekocht, geschält)
- 2 EL Küchenkräuter (nach Wahl, klassisch: Minze, Salbei und Kerbel)
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur:

- ca. 80 g Ghee (zerlassen)
- 3 Zehen Knoblauch (fein geschnitten)
- Schnittlauch (fein geschnitten)
- Petersilie
- Sauerampfer (in streifen quer)
- Brennnessel (etwas geschnitten)
- Salbei (3 Blatt ganz - rest fein geschnitten)
- Thymian (fein geschnitten)



Für den Salat:

- Löwenzahn (Hand voll)
- Pimpinelle
- Asia Salat / Rucola
- Petersilie
- Schnittlauch
- Amarant
- 2 El Tonikum
- Olivenöl
- Leinöl (schuß)
- Kürbiskernöl (schuß)



Zubereitung

Für die Kärntner Kasnudeln zunächst den Teig zubereiten. Dazu Wasser, Ei, Öl und Mehl zu einem glatten Teig zusammenkneten und 20 Minuten rasten lassen. Dann dünn auswalken. Zwiebeln in der Butter leicht anrösten, abkühlen lassen. Semmelbrösel und Speisetopfen mit Milch begießen, leicht durchrühren, Zwiebeln darunter ziehen. Erdäpfeln passieren, mit den Kräutern und Gewürzen der Topfenmasse beifügen.

Etwa Tischtennisball große Kugeln formen. Die Kugeln in ausreichendem Abstand nebeneinander auf den ausgerollten Teig legen, die Ränder mit Ei bestreichen. Den Teig von oben nach unten darüber klappen, um die Kugeln leicht anpressen. Daraufhin mit einem runden Ausstecher Täschchen ausstechen. Ränder fest, glatt drücken und wellenförmig abdichten (krendeln).

Die Kasnudeln in ausreichend Wasser kochen, dann aus dem Wasser heben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch etwas anbruzeln, dann Brennnessel und Salbeiblätter etwas anschwitzen, dann die Nudeln, den fein geschnittenen Thymian und Salbei und den Sauerampfer hinzu geben, kurz bruzeln lassen und mit Schnittlauch und Petersil bestreuen. - Fertig, Mahlzeit



Der Sauerampfer

, ist eines der mittlerweile wiederentdeckten, wilden Würzkräuter für die Küche. In feinen Restaurants wird er immer häufiger zum Verfeinern verschiedenster Gerichte verwendet und ist Bestandteil der bekannten Frankfurter Sauce. Mit seinem säuerlich-frischen Geschmack gibt Sauerampfer Salaten, Suppen und vielen anderen Gerichten den letzten Pfiff.



Inhaltsstoffe

Ballaststoffe, Carotinoide, Eisen, Flavonoide, Kalium, Kalzium, Magnesium, Proteine, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E (Tocopherol)

Eigenschaften

antibakteriell, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, herzstärkend, schleimfördernd

Hilft bei

Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Husten, Insektenstiche, Kreislaufschwäche, Sonnenbrand, Wunden

Hinweis

enthält in geringen Mengen Oxalsäure

!!! **Vorsicht** !!!

Nicht bei Nierenleiden und Rheuma, in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

Verwechslungsgefahr

Mit anderen Ampferarten, welche bitter, aber nicht giftig sind und mit dem hochgiftigen Ahornstab dessen

Blätter fester sind und schon ein brennendes Gefühl erzeugen, wenn sie an die Lippe gehalten werden.



Pimpernelle

Diese Pflanze findet man oftmals in der Küche (Salatgewürz), aber sie besitzt einige positive Wirkungen auf den Organismus. Generell wird diese bei Blutungen, bei Entzündungen, bei Wunden und bei Hauterkrankungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe haben eine entgiftende, schweißtreibende und blutstillende Wirkung auf den Körper.

Bei folgenden Beschwerden bzw. Krankheitsbildern kann diese Pflanze eingesetzt werden: Bei Mundschleimhautentzündungen (Stomatitis), bei einer Verdauungsschwäche, bei einer Darmentzündungen, bei Frühjahrsmüdigkeit, Blasensteinen, bei leichten inneren Blutungen, bei Bronchitis, Angina, bei Sonnenallergie, bei Leber- und Gallenbeschwerden (Leberschwäche), bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Asthma, Gicht und bei Sonnenbrand. Die Blätter und die Wurzeln werden für die verschiedenen Anwendungen herangezogen.



inhaltsstoffe

Diese Heilpflanze enthält Vitamin C, Gallussäure, Bitterstoffe, Saponin, Stärke, Eiweiß, ätherisches Öl, Zucker, Harz, Gerbstoffe, Gerbsäure und Kampferol. Diese gesundheitsfördernden Bestandteile der Pimpernelle verantworten die der Pflanze zugeschriebene schleimlösende sowie entzündungshemmende Wirkung. Sie findet aufgrund dieser Wirkungsweise Anwendung in der Naturheilkunde und hilft z.B. bei der Behandlung von Halsentzündungen und Husten. Die wirkungsvollen Blätter des Wiesenknopfes ernten Sammler in Frühjahr und Sommer.

Zusammengefasst sind die Inhaltsstoffe der Pimpernelle:

- Gallussäure
- Gerbsäure
- Gerbstoff
- Kampferol
- Vitamin C

Die Wirkung

Hauptsächlich findet die Pimpernelle aktuell ihren Einsatz als Küchengewürz. Sie verfeinert Salate, Frankfurter Grüne Soße, Kräuterbutter oder Kräuterquark und verleiht anderen Saucen eine ganz eigenständige Geschmacksnote. Ihre heilsamen Bestandteile zeichnen die krautartige Pflanze als Naturheilpflanze aus.

Alles in allem ist das zähe Kraut für viele Zwecke dienlich. Die adstringierende, blutstillende und entschlackende Eigenschaft erlaubt die innere Anwendung von Pimpernellens bei

- Darmentzündungen
- Verdauungsproblemen
- Mundschleimhautentzündungen
- Halsschmerzen
- Hustenreiz
- Leberschwäche
- Frühjahrsmüdigkeit
- Blasensteinen
- inneren Blutungen
- stärkt die Sehkraft



Außerdem zeigt die Pimpernelle angenehme und gesundheitsförderliche Charakterzüge, wenn Menschen sie äußerlich auftragen. Sie vermag Hautprobleme zu beseitigen und Schnittwunden abzuschwächen. Das Kraut hilft gegen Sonnenbrand und bringt sogar Linderung für Patienten, die unter einer Sonnenallergie leiden. Zudem hat das Rosengewächs eine milchfördernde Eigenart.

Weil Gesundheit im Kopf beginnt, und durch den Magen wandert ;)