

Ideen mit Salbei

Die meisten von uns wissen um seine Heilwirkung bei Hals- und Rachenschmerzen. Salbeibonbons gibt es in jeder Apotheke. Aber seine Blätter sind auch schweißhemmend und krampflösend und wirken gegen Viren und Mikroorganismen.

Aber sie sind auch lecker, deshalb hier ein paar Anregungen:



Salverkiachle

Frische große Salbeiblätter mit Stiel waschen und trocken tupfen.

130 g Mehl - 1/8 l Bier - 2 Eigelb – Prise Salz - 50 g Zucker - 1 TL Öl

aus diesen Zutaten einen dickflüssigen Teig herstellen und dann geschlagenes Eiweiß von 2 Eiern darunterheben.

Die Salbeiblätter am Stiel durch den Teig ziehen und in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen. Dazu passt Pflaumenmus oder Zwetschgenröster.

Alternative für herzhaftere Kiachle:

Statt Zucker etwas Paprikapulver in den Teig mischen und die gebackenen Blätter leicht salzen.

Statt Bier kann auch Weißwein verwendet werden und - so oder so - werden sie zu einer köstlichen Alternative zu Chips.

Spaghetti mit Salbeibutter und Parmesan

Salbeiblätter in zerlassener Butter knackig rösten und dann über die fertigen Spaghetti geben, mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu ein gemischter Salat.

Schnell und lecker für einen Sommertag.

Die Aromen der Salbeiblätter sind sehr hitzestabil und eignen sich deshalb so gut zum Ausbacken!

Guten Appetit wünscht euch Maja