

BARBARA SIMONSOHN

SALBEI

Mutter aller Heilpflanzen

Rezepte und Anwendungen bei
Halsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen,
Hautproblemen, für die Atemwege,
zur Zahn- und Mundhygiene u.v.m.

... LESEPROBE ...



Arzneipflanze
des Jahres 2023

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

SALBEI

Mutter aller Heilpflanzen

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-706-0

1. Auflage Juli 2023

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© stock.adobe.com 4, 6–7: bymandesigns; 4, 5, 38–39: Maria Kasimova; 5, 108: Maryna; 5, 146: Sergii Mostovyi; 9: anitapol; 12: Harald Biebel; 15, 69: Nadya So; 19: Ignisdev Ltd; 21: Ruckszio; 22: BerndVollmer; 25 o.li.: FabianJakobi; 25 o.re.: Winfried Rusch; 25 u.li.: Lichtmalerei; 25 u.re: JAG IMAGES; 27: karlo54; 28: Marina; 29: ChrWeiss; 30 li.: HeiSpa; 30 re.: Sirin; 32: freepeoplea; 33: Zerbor; 34: Grafvision; 36: gabort; 40: zhenya; 41: Amy Lv; 47, 119: New Africa; 49: marilyn barbone; 53: photocreww; 54: Veronika Idiyat; 56: rvlsoft; 59: bit24; 65: Photographee.eu; 73: Farknot Architect; 75: Verrone; 81: jozefklopacka; 84: matka_Wariatka; 96: amberto4ka; 101, 145: hisa-nishiya; 103: Krakenimages.com; 104: Raclé Fotodesign; 106: Floydine; 112: Anna_ok; 115: Happy window; 121: Nikolay; 123: 682A_IA; 128: unpict; 129: Comugnero Silvana; 130: Tetiana; 131: emmi; 132 li.: wollertz; 132 re.: Leonid Nyshko; 134: Marina Lohrbach; 135: Marek Gottschalk; 136: 5ph
© **Cornelia Simonsohn** 148

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Hatten die Menschen im Spätmittelalter vielleicht recht damit, Salbei als »Allheilmittel« zu betrachten? Wenn man bedenkt, dass die Pflanze einen einzigartigen Antioxidantien-Cocktail enthält und freie Radikale an so gut wie allen Krankheiten beteiligt sind, erscheint mir diese Betrachtungsweise naheliegend. Salbei ist viel mehr als ein Mittel gegen Halsschmerzen. Die Benediktinerinnen der Abtei »Zur Heiligen Maria« in Fulda preisen Salbei als »Salvia regis«, die »Königin unter den Heilkräutern«. Hildegard von Bingen widmete ihm in ihrer »Naturkunde« eines der umfangreichsten Kapitel. Der »Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« erkor die Pflanze aufgrund ihrer Vielseitigkeit zur Arzneipflanze des Jahres 2023.

Es gibt schon mehr als tausend wissenschaftliche Studien zu Salbei, die überzeugend seine Wirkungen bestätigen.

Machen Sie sich mit diesem Büchlein selbst ein Bild, was es mit dem Salbei auf sich hat und wie oft er als »Retter« – so die Bedeutung des lateinischen »salvare« für »retten« – für den Menschen der heutigen Zeit wie vom Himmel gefallen scheint.

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort 3

Salbei, eine schillernde Heilpflanze 7

Zur Geschichte des Salbeis 8

Der Salbei in der Volksmedizin 14

Zur mystischen Bedeutung 17

Rund um die Botanik 18

Weitere Salbeisorten 24

Heilkräftige Verwandte des Gartensalbeis 26

Salbeianbau zu Hause 31

Die Ernte 34

EXTRA Salbei in der Landwirtschaft 36

Ein wahrer Medizinschrank der Natur 39

Wertvolle Inhaltsstoffe 40

Vitamine und Mineralstoffe 42

Bioaktive Substanzen 43

Wirkung auf Körper und Geist 50

Aktiv gegen Viren, Pilze und Bakterien 50

Hilfe bei Entzündungen 54

Prophylaxe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen 57

Starke Hilfe gegen den Diabetes 64

Gesund für Nerven und Gehirn 67

Krebsprophylaxe 71

Heilanwendungen bei häufigen Beschwerden 75

Akne 76 Blut 79

Alzheimer/Demenz 76 Blutdruck, hoher 79

Angina pectoris 76 Blutdruck, niedriger 80

Aphthen 77 Blutergüsse 80

Appetit 77 Bronchitis 80

Asthma 78 Burn-out 80

Blähungen 78 Depressionen 82

Diabetes mellitus 82 Mandelentzündung 93

Durchfall/Reizdarm 83 Menstruationsbeschwerden 93

Entzündungen 84 Morbus Parkinson 94

Erkältung/grippaler Infekt 85 Mundfäule (Stomatitis) 94

Frostbeulen 85 Mundgeruch 95

Furunkel 86 Nagelbettentzündung 95

Fußpilz 86 Nerven 96

Gallenblasenentzündung 87 Prämenstruelles Syndrom 97

Gedächtnisschwäche 87 Schweißbildung 97

Halsschmerzen 88 Stress 98

Hauterkrankungen 88 Venenerkrankungen 98

Hirnleistungsstörungen 88 Verbrennungen 99

Husten 89 Verdauungsstörungen 99

Insektenstiche 89 Wechseljahres-

Kopfschmerzen 90 beschwerden 100

Laryngitis 90 Wunden und Schnitte 101

Libidoverlust 91 Zähne 102

Lippenherpes 92 Zahnfleischentzündung 102

EXTRA Besteht die Gefahr der Überdosierung? 104

Do it yourself – Rezepte für Körper und Küche 109

Heil- und Schönheitsmittel selbst herstellen 110

Verschiedene Salbeiprodukte 110

Für Haut und Haar 116

Rezepte für leckere Gerichte 122

Frühstück 123

Suppe und Salate 125

Hauptgerichte 127

Süße Sünden 133

Sonstiges 135

Getränke 139

Ein Wort zum Schluss 140

Anhang 147

Kontakt 148 Endnoten 151

Literaturhinweise 149 Register + Rezeptregister 157



Salbei, eine schillernde Heilpflanze

Salbei war schon in der Antike eine beliebte Heilpflanze und wegen seines Wirkstoffspektrums begehrt. Gerade erlebt er deswegen eine Renaissance.

Zur Geschichte des Salbeis

Salbei gehört zu den spannendsten Heilpflanzen der Medizingeschichte. Als Heilmittel wurde der Salbei sowohl zur Empfängnisverhütung als auch für leichte Geburten eingesetzt, als Therapie gegen Unfruchtbarkeit und gegen Liebeszauber von Hexen und als Rauchsalbei zur Desinfektion von Zimmern Schwerkranker oder gegen böse Geister im Stall und im Haus.¹ Als aromatisches Gewürz hielt er erst im Mittelalter Einzug in unsere Küche. Karl der Große (747–814) ordnete seinen Anbau in Klostergärten an.

Geistliche, Könige, Kaiser und Gelehrte erweisen dem Salbei Respekt und Hochachtung. Berühmtheiten jeder Epoche loben die Heilpflanze als göttliches Geschenk und großen Segen. Der chinesische Kaiser Shen Nung empfahl bereits um 2800 v. Chr. in seinem »Chinesischen Buch über Ackerbau und Heilpflanzen«, dem ältesten bekannten Heilpflanzenbuch überhaupt, die Wurzeln des Rotwurzelsalbeis als »Salbei für das Alter« – für allerlei Gebrechen. Um 2000 v. Chr. verewigten die alten Ägypter eine Salbeipflanze in Stein, Salbeisaft gab man dort unfruchtbaren Frauen, damit sie Kinder bekämen.² Im »Papyrus Ebers«, einer Hauptquelle der ägyptischen Medizin, wird der Salbei um 1500 v. Chr. bereits schon als juckreizstillende Pflanze erwähnt.

Hippokrates empfahl und verwendete um 400 v. Chr. Salbei für vielerlei Beschwerden, wie auch andere

berühmte Ärzte der Antike, etwa Plinius der Ältere, Dioskurides und Galen. Für Dioskurides stand fest: Salbei gehört nicht den Köchen, sondern den Ärzten.³ Römische Soldaten brachten den Salbei nach Mitteleuropa, wo er sich in Bauerngärten zur festen Größe etablierte. Medizinisch wurde Salbei zur Behandlung von Epilepsie, Lethargie und Pest eingesetzt. Kaiser Karl der Große verordnete im »Capitulare de villis et curtis« um 800 n. Chr. den Salbeianbau in ganz Europa. Sowohl der Echte Salbei als auch der Muskatellersalbei werden unter den Heil- und Nutzpflanzen erwähnt.

Die heiliggesprochene Äbtissin Hildegard von Bingen, die von 1098 bis 1179 lebte, lehrte den Anbau und die Anwendung von Salbei für vielerlei Gebrechen. Die Ärzteschule von Salerno prägte um 1200 herum den noch

INFO

DER ODER DIE?

Übrigens kann man sowohl »der« als auch »die« Salbei sagen. In diesem Buch habe ich mich zu »der« entschlossen, auch weil in Österreich ausschließlich der männliche Artikel benutzt wird und er einfach geläufiger ist.



Melanom-Zellen, Krebszellen in der Niere, Brust, Dickdarm und Lunge.¹¹⁰ Mich überrascht dies nicht, ist doch Salbei ein wahrer »Antioxidantien-Star« im Vergleich zu anderen Kräutern.¹¹¹ Die Anti-Krebs-Wirkung von Salbei beruht auch darauf, dass Salbei direkt die DNA von Krebszellen schädigt.¹¹²

Die radikale Veränderung unserer Ernährung in den letzten 200 Jahren, die Zunahme von Umweltgiften und die Abnahme an körperlicher Betätigung haben zu Zivilisationskrankheiten wie Krebs geführt.¹¹³ Antioxidativ wirkende Pflanzen wie Salbei sollten wir als Gesundheitsprophylaxe mehr als bisher in unsere Ernährung einbeziehen, um den Herausforderungen des modernen Lebens – auch chronischer Stress führt zur Bildung freier Radikaler und ist damit potenziell krebsbegünstigend – besser gewappnet zu sein.

Wichtig ist es bei der Krebsprophylaxe, fürs Säure-Basen-Gleichgewicht zu sorgen. Krebszellen gedeihen nämlich nur in einem sauren Milieu. Für diese Entdeckung hat Professor Dr. Otto Warburg schon 1931 den Medizin-Nobelpreis bekommen. Krebszellen können in einem basischen, sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben, so der Nobelpreisträger.¹¹⁴

Heilanwendungen bei häufigen Beschwerden

Die Vielseitigkeit dieses Naturheilmittels überrascht. Das breite Anwendungsgebiet der Salbeipflanze brachte ihr die Würdigung einer »Königin der Heilpflanzen« ein und 2003 den Titel »Heilpflanze des Jahres« sowie 2023 den Titel »Arzneipflanze des Jahres«. Zum Salbei gibt es mittlerweile mehr als tausend Studien, welche die Wirkung bei verschiedenen Krankheitsbildern belegen. »Die medizinischen Wirkungen zählen heute zu den am umfangreichsten und am besten erforschten«, schreibt der Naturheilverein Theophrastus zum Salbei.¹¹⁵ Selbstverständlich hat der Salbei auch eine prophylaktische Wirkung. Viele Heilmittel auf Salbeibasis lassen sich selbst herstellen, es gibt aber auch viele Produkte mit spezifischer Wirkung wie Lippenherpes-Gel, Salbei-Frischsaft oder ätherisches Salbeiöl in der Apotheke, im Reformhaus oder im Versand.

Selbst ernten macht Spaß!



Akne

Salbei desinfiziert und reguliert die Drüsen der Haut, wodurch sich das Hautmilieu stabilisiert. Betupfen Sie Ihre Gesichtshaut morgens und abends mit Salbeintinktur. Mischen Sie alternativ 10 Tropfen ätherisches Salbeiöl mit 50 Millilitern Rosenwasser, und betupfen Sie damit die Aknepusteln. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse Salbeitee zur Blutreinigung und Harmonisierung der Hormonproduktion. Die Phytoöstrogene gleichen den weiblichen Hormonspiegel aus. Werden zu viele Östrogene während der Pubertät produziert, was Aknebildung begünstigt, wird die Östrogenproduktion gedrosselt. Der Tee verbessert die Funktion der Talgdrüsen und schafft ein gesundes Hautmilieu.

Alzheimer/Demenz

Lesen Sie darüber nach auf den Seiten 67 ff.

Angina pectoris

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM verwendet die Wurzel des Rotwurzelsalbeis seit alters her therapeutisch und prophylaktisch bei Angina pectoris und anderen Herzerkrankungen. Diese Indikationen wurden mittlerweile durch Studien bestätigt. Man braucht für die optimale Anwendung getrocknete Wurzeln des

Rotwurzelsalbeis, die es in Apotheken mit chinesischer Kräutermedizin gibt und natürlich auch im Internet. Das Dekokt-Rezept für die Zubereitung finden Sie im Kapitel über selbst gemachte Heilmittel aus Salbei, siehe Seite 110f. Über den Tag verteilt trinkt man schluckweise etwa 1 Liter Sud, den man in einer Thermoskanne heiß hält.¹¹⁶ In größeren Städten finden Sie Ärzte für TCM unter der Rubrik »Ärzte für Naturheilverfahren«.

Aphthen

Die Mundgeschwüre können beim Essen starke Schmerzen verursachen. Salbei wirkt antibiotisch, antientzündlich und schmerzhemmend auf die Schleimhäute und fördert die Wundheilung. Bereiten Sie eine Spüllösung aus 3 Tropfen ätherischem Salbeiöl (von Firmen wie Bombastus, Primavera oder Spinnrad) und 100 Millilitern Wasser zu, und spülen Sie mit dieser Lösung mehrmals täglich für mindestens 3 Minuten. Schmerzen die Geschwüre stark, betupft man sie ein- bis zweimal täglich mit unverdünntem Salbeiöl, alternativ mit Salbeitropfen (z. B. von Bio-Diät) oder verdünntem Sedative Bombastus N (Nelkenöl).

Appetit

Salbei wirkt durch seine Bitterstoffe appetitanregend. Trinken Sie vor den Hauptmahlzeiten eine Tasse Salbei-

tee, und verwenden Sie Salbeiblätter und -blüten für Salate und zum Kochen. Alternativ können Sie auch 15 Tropfen Salbeitinktur in einem Glas Wasser vor den Hauptmahlzeiten trinken.

Asthma

Bei Asthma hat sich prophylaktisch und während eines Asthmaanfalls das ätherische Öl vom Muskatellersalbei außerordentlich bewährt. Geben Sie 10 Tropfen dieses Öls in 1 Teelöffel Mandelöl, und massieren Sie sanft die Brust damit ein.

Blähungen

Als Bitterstoffpflanze optimiert Salbei die Verdauungsfunktionen, lindert Reizzustände der Darmschleimhaut, entspannt gleichzeitig die verkrampfte Muskulatur im Darm und regeneriert die Darmflora. Die Gerbstoffe in Salbei stärken die Darmschleimhaut und wirken entzündungshemmend. Nehmen Sie zu allen Mahlzeiten 3 Tropfen Salbeiöl aus einer Tröpfchenzählflasche (Apotheke) auf 100 Milliliter Wasser oder direkt 10 Tropfen einer Salbeitinktur. Alternativ können Sie 10 bis 20 Tropfen alkoholischen Auszug aus der Salbeiwurzel – z. B. Arhama Bio N (Bombastus) – vor den Hauptmahlzeiten in etwas Wasser gelöst einnehmen und zusätzlich 2–3 Tassen Salbeitee pro Tag trinken.

Blut

Seit alters her gilt Salbei als Blutreinigungsmittel. Trinken Sie als Kur über 6 bis 8 Wochen hinweg im Frühjahr und Herbst täglich 2–3 Tassen Salbeitee täglich. Auch der alkoholische Auszug aus der Salbeiblüte – zum Beispiel Arhama-Salbei Blüten-Trunk und Arhama-Tinktur N (beides Bombastus) – verbessert den Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen.¹¹⁷ Dieses Mittel ist auch ein gutes Unterstützungsmittel bei Blutarmut oder Anämie, weil es den Eisenwert erhöht. Durch die vielen Antioxidantien reduziert Salbei das Auftreten von freien Radikalen im Blut und schützt damit die Gefäßwände.

Blutdruck, hoher

Salbei hat über seine ätherischen Öle eine stärkende Wirkung aufs vegetative Nervensystem und entspannt die Blutgefäße. Würzen Sie Ihre Speisen mit Salbei, und trinken Sie morgens und abends eine Tasse Salbeitee. Auch der Muskatellersalbei wird neben dem Gartensalbei traditionell bei zu hohem Blutdruck verabreicht, hierzu liegen ebenfalls Studien zur Wirksamkeit vor. In klinisch wirksamer Dosierung zeigte Salbei keine Nebenwirkungen. Geben Sie 5 Tropfen ätherisches Öl vom Muskatellersalbei ins Badewasser; oder mischen Sie 2 Tropfen mit einem Teelöffel Mandelöl, und bitten Sie einen Freund oder eine Freundin, Ihren Nacken und



Do it yourself – Rezepte für Körper und Küche

Salbei macht schön – von innen wie von außen. Er ist ein echtes Plus für die Küche, gibt Gerichten das gewisse Extra und wertet es in Sachen Gesundheit auf.

Heil- und Schönheitsmittel selbst herstellen

Ätherisches Salbeiöl wird durch einen aufwendigen Destillationsprozess gewonnen, daher können Sie es nicht selbst herstellen, sondern müssen es sich in der Apotheke, im Reformhaus oder im Internet besorgen. Die »Salbei-Autorin« Penelope Ody empfiehlt Muskatellersalbei-Öl für die innere Einnahme, weil es keinerlei Thujone enthält. Dieser Empfehlung schließe ich mich an.

Verschiedene Salbeiprodukte

Dekokt

Hierfür setzen Sie Salbeiblätter über Nacht in kaltem Wasser an, erwärmen diese morgens langsam und kochen sie 30 Minuten lang; dann wird abgeseiht. Das ätherische Öl geht dabei weitestgehend verloren, dafür werden harzartige, kautschukähnliche Pflanzenteile gelöst. In dieser Abkochung sind Bitter- und Gerbstoffe konzentriert enthalten, ein Dekokt hilft besonders wirksam bei Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Steinleiden, Hauterkrankungen und Läsionen. Harze, Bitter- und Gerbstoffe wirken zusammenziehend, desinfizierend und schmerzlindernd. Außerdem befeuern sie den Stoffwechsel und die Verdauung.

Auch beim Rotwurzelsalbei *Salvia miltiorrhiza*, in der TCM »Don Shen« genannt, macht man eine Abkochung wie links beschrieben, nur aus der Wurzel und nicht aus den Blättern. Die Salbeiwurzeln gibt man in einen Topf, bedeckt sie mit kaltem Wasser und bringt sie zum Kochen. Etwa 25 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert ist. Den Sud durch ein Sieb in einen Krug abseihen. Die für eine Anwendung benötigte Menge in eine Tasse gießen und den Rest kühl und verschlossen aufbewahren und portionsweise bei Bedarf erwärmen. Täglich morgens eine Tasse auf nüchternen Magen trinken.

Essig

Eine Handvoll frischer Salbeiblüten wird in 0,5 Liter Essig eingelegt und nach 14 Tagen abfiltriert. Dieser Essig wird äußerlich bei Kopfschmerzen auf Stirn und Nacken aufgetragen. Möchte man die Nerven stärken, bittet man einen Freund oder eine Freundin, einmal täglich die Wirbelsäule von oben nach unten einzureiben.

Lösung

3 Tropfen ätherisches Salbeiöl werden in 100 Millilitern Wasser gelöst und zum Beispiel bei Schleimhautgeschwüren angewendet.

Salbe

Schmelzen Sie 15 Gramm Bienenwachs (aus der Apotheke) mit 100 Millilitern Olivenöl im Wasserbad, und vermischen Sie dies mit einer Handvoll frischer Salbeiblätter oder -blüten. Lassen Sie alles aufkochen, seihen Sie es ab, und lassen Sie die Mischung unter Rühren abkühlen. Mit dieser Salbe können Sie kleine Wunden, Insektenstiche, Verbrennungen und Furunkel behandeln.

INFO

SALBEISALBE »UNGUENTUM SIMPLEX«

Dieses Rezept, eine weitere vegetarische Variante, stammt aus dem Jahr 1867.¹³⁷ Schmelzen Sie 60 Gramm Bienenwachs und 90 Gramm Kokosöl im Wasserbad. Dann eine Handvoll frischer Salbeiblätter hinzugeben, aufkochen lassen und abseihen. 90 Milliliter Mandelöl dazugießen und so lange rühren, bis die Mischung abgekühlt ist. In ein Honigglas abfüllen. Diese Salbeisalbe zieht sehr gut in die Haut ein und eignet sich zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Abszessen und Furunkeln.



Sirup

Lösen Sie 1 Kilogramm Rohrohrzucker bzw. Ursüße in 1 Liter kochendem Wasser auf, und gießen Sie das Zuckerwasser über eine Schüssel mit frischen Salbeiblüten (lose mit Stielen). Dazu kommt der Saft von 3 Biozitrone. Nach 12 Stunden werden die Blüten abgeseiht und der Sirup in saubere Glasflaschen gefüllt. Er hält sich etwa 1 Jahr. Dieser Sirup pur ist eine Wohltat bei Halsschmerzen und Husten. Sie können daraus auch mit reichlich Wasser verdünnt ein schmackhaftes Getränk mit magisch leuchtender violetter Farbe zaubern, das auch Kinder mögen.

Spülung

Vermischen Sie 20 Milliliter Salbeitinktur mit 80 Millilitern Rosenwasser (aus der Apotheke), und füllen Sie diese Mischung in eine Tröpfchenflasche. Sie eignet sich zur Spülbehandlung von entzündetem Zahnfleisch wie auch bei Scheidenausfluss. Für die Scheidenspülung 1 Esslöffel der Mischung mit 300 Millilitern warmem Wasser vermischen und täglich mehrmals zur Spülung verwenden.

Tee

Bei einem Teeaufguss wird 1 Teelöffel getrockneter oder drei Blätter frischer Salbei mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen und zugedeckt 10 Minuten ziehen gelassen. Ohne Deckel würde ein Teil der ätherischen Öle

Ananassalbei-Kuchen

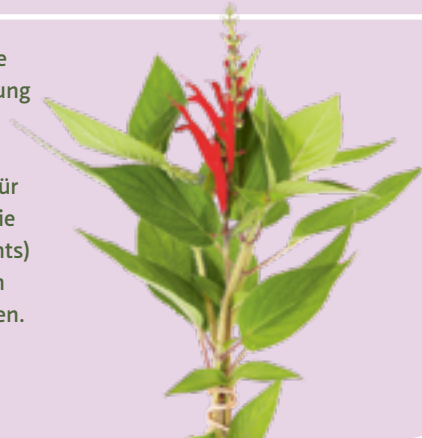
Wenn Sie einen Rührteig machen, legen Sie auf dem Boden der Kuchenform einige Blätter Ananassalbei aus. Den Rührteig können Sie mit Stücken frischer Ananas belegen und dann mit Tortenguss übergießen, die Torte mit veganer Schlagsahne und kleinen ganzen Salbeiblättern dekorieren.

Der Ananassalbei passt auch gut zu anderen Kuchen und Torten, da der Geschmack sehr fein und wenig aufdringlich ist. Probieren Sie es einfach aus!

INFO

KOCHEN MIT ANANASSALBEI

Ananassalbei ist eine große geschmackliche Bereicherung für die Küche. Er passt gut zu Obstsalat und verleiht ihm eine exotische Note. Für pikanten Genuss können Sie den Salbei-Senf (siehe rechts) statt mit Gartensalbei auch mit Ananassalbei zubereiten.



Sonstiges

Salbei-Senf

Zerkleinern Sie 1 Handvoll Salbeiblätter in einem kleinen Mixer, fügen Sie 1–2 Teelöffel Dijon-Senf hinzu, und mischen Sie alles gut. Bewahren Sie den Senf im Kühlschrank auf. Passt gut zu Süßkartoffelpommes und vegetarischen Würstchen.

Salbei-Soße

Schneiden Sie eine große Zwiebel klein, und fügen Sie 1 Handvoll Salbeiblätter hinzu. Geben Sie Zwiebel und Salbei mit 4 Teelöffeln Wasser in einen kleinen Topf, und lassen Sie die Mischung 10 Minuten köcheln. Streuen Sie etwas Salz und Pfeffer darüber sowie 2 Esslöffel Dinkel-Brotkrumen und 1 Esslöffel Pflanzenbutter. Lassen Sie die Soße noch einige Minuten köcheln.

Rezepttipp

Diese Soße passt gut zu Kartoffelstampf und grünen Erbsen.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.