

Endlich! Der Mai ist gekommen!

Und damit auch unsere leckere **Waldmeister-Bowle!**

Der Waldmeister aus unserem Garten und Wald hat ein herrliches Aroma!

Meine Tipps zum Frühlingskraut:

- Nicht die komplette Pflanze ernten, damit sich das Gewächs für das kommende Jahr wieder kräftigen kann.
- Unbedingt vor der Blüte ernten, da sonst der Cumarin-Gehalt zu hoch ist. Dieser kann bei zu hoher Dosis Kopfschmerzen und Schwindel verursachen.
- Waldmeister gehört zu den Heilpflanzen und enthält, wie beschrieben, den Wirkstoff Cumarin. Dieser beschwingt und hilft in geringer Dosierung sogar gegen Kopfschmerzen.
- Aber Vorsicht: es ist wichtig den Waldmeister max. 20 Minuten in die Flüssigkeit zu hängen, da eine höhere Konzentration einen ganz schönen "Schädel" verursachen kann ☺
- Wenn Sie aber doch mehr Waldmeister als grade benötigt im Garten haben, einfach ernten, anwelken lassen und lose in Boxen einfrieren. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass er sein Aroma sogar noch stärker entfaltet → daher friere ich ihn immer vor der Verarbeitung ein.

Mein Waldmeister-Bowle-Rezept

750ml trockenen Weißwein
3 Eßl. braunen Zucker
1 Eßl. Vanillezucker
Sekt zum Auffüllen
8-10 Stängel Waldmeister
2 Stängel Minze
2 Stängel Zitronenmelisse

Zubereitung

Braunen Zucker und Vanillezucker im Wein auflösen.
Waldmeister nach dem Pflücken welken lassen und einfrieren und mit Zitronenmelisse (frisch) und Minze (frisch) kopfüber (!) für mindestens 30 Minuten, aber maximal 45 Minuten hineinhängen. Die Schnittstellen der Pflanzen dürfen nicht in den Wein tauchen.

Inzwischen in Scheiben geschnittene Zitronen nebeneinander einfrieren und als Eiswürfel Ersatz in der Bowle verwenden. Eiswürfel würden den feinen Waldmeistergeschmack vernichten, die Zitronen unterstützen ihn. Deshalb am besten immer eisgekühlten Wein und Sekt für die Zubereitung verwenden und schnell trinken ☺

Nach dem Parfümieren des Weins wird der Ansatz im Kühlschrank herunter gekühlt und erst kurz vor dem Servieren mit ebenfalls gekühltem Sekt aufgefüllt.

Zum Wohl, Ihre Alexandra Weißenfels-Seemer

