

## Pesto di basilico Thai

80g basilico thai e limone (in parti uguali, circa mezza tazza ciascuno)

60g mandorle

60g parmigiano

30ml olio d'oliva

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino cherry (poco piccante)

Tritare tutto con il frullatore, finché non è perfettamente cremoso.

## Thai-Basilikum Pesto

80 g Basilikum, Thaibasilikum und Zitronenbasilikum (zu gleichen Teilen, jeweils etwa eine halbe Tasse)

60 g Mandeln

60 g Parmesan

30 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote (nicht zu scharf)

Alles in einem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

## Olio di Arnica

Per fare l'olio di arnica servono i fiori raccolti nel loro tempo balsamico, vale a dire nel cuore dell'estate. È proprio il calore del sole infatti a donare alla pianta il suo caratteristico **colore giallo-arancione**.

Per prima cosa bisogna mettere i **capolini essiccati** dell'arnica in un barattolo di vetro, riempiendolo per tre quarti. Quindi, si colma il contenitore con l'olio di mandorle dolci.

Il barattolo **va conservato per circa un mese in un luogo fresco e buio**. Terminata questa fase di **macerazione**, si passa al **filtraggio** dell'olio.

Con l'aiuto di un **colino**, si versa l'oleolito in modo da eliminare i capolini. Poiché tutte le sostanze terapeutiche si concentrano nei capolini, è bene **fare pressione** su di essi con un cucchiaino.

Chi desidera un **olio purissimo** può procedere a un secondo filtraggio con una **garza di cotone**, che cattura le ultime impurità.

## Arnikaöl

Für die Zubereitung von Arnikaöl die Blüten in ein Glasgefäß geben, und dann mit Mandel oder Olivenöl auffüllen. Das Glas gut verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort für etwa einen Monat aufbewahren und danach filtern.

## Zuppa di acetosa

### Ingredienti

3 mazzetti di acetosa  
Panna da cucina 200 ml  
Tuorli 2  
Aglio 2 spicchi  
Speck 100 g  
Riso 200 g  
Olio q.b.  
Sale q.b.  
Acqua q.b.

### Preparazione

Lavare bene le foglie, separarle dal gambo, e tagliarle a strisce. Soffriggere lo speck in una padella.

Scaldare circa 700 ml di acqua in una pentola e aggiungere l'aglio tritato, lo speck, il sale e il riso e lasciare bollire.

Mettere i tuorli e la panna in una ciotola (chi vuole rendere la zuppa un po' più acidulata può aggiungere 50 g di yogurt magro a questo composto) e mescolare bene.

Aggiungere poi un mestolo della zuppa e mescolare, continuando ad aggiungere il liquido caldo finché il composto diventi molto liquido e caldo come la zuppa di acetosa che è sul fuoco.

Quando nella zuppa il riso sarà quasi cotto, aggiungere le foglie tritate di 'acetosa e anche il composto che abbiamo appena preparato e mescoliamo bene lasciando bollire altri 2-3 minuti.

## Sauerampfersuppe

3 Sauerampfer Sträußchen

Kochsahne 200 ml

2 Eidotter

2 Knoblauchzehen

Speck 100 g

Reis 200 g

Öl n. G.

Salz n. G.

Wasser n. G.

### Vorbereitung

Blätter gut waschen, abtrocknen und grob hacken. Den Speck in einer Pfanne kurz anbraten. In einem Topf 700 ml Wasser mit dem gehackten Knoblauch, dem Speck, Salz und Reis hinzufügen und zum Kochen bringen.

Die Eigelbe und die Sahne in eine Schüssel geben (wer es richtig sauer mag, kann 50 g fettarmen Joghurt hinzufügen) und gut verrühren. Einen Schöpflöffel Suppe dazugeben und gut umrühren. Wenn der Reis in der Suppe fast gar ist, den Sauerampfer und die soeben zubereitete Mischung dazugeben und gut verrühren. Noch 2-3 Minuten kochen lassen.

## Crostata mela e basilico alla cannella

Per il ripieno

3 Mele verdi

12 g basilico cannella con fiori

2 cucchiaini Zucchero a velo

1 limone (biologico)

1 Scorza di limone grattugiata (biologico)

q.b. Biscotti secchi

Per decorare

3 Mele Fuji

1 cucchiaino Cannella in polvere

1 cucchiaio Zucchero a velo

1 limone (biologico)

15 Noci

Lavare, sbucciare e tagliare a fettine le mele fuji e metterle in una terrina con il succo del limone, lo zucchero a velo e la cannella. Mescolare e lasciare riposare.

La purea di mele verdi e basilico:

Frullare le mele sbucciate e tagliate, le foglie e i fiori del basilico e due cucchiaini di zucchero a velo, la scorza grattugiata e il succo del limone.

Togliere l'impasto della frolla dal frigo e stenderlo a circa 8 mm (tenete a parte un piccolo panetto, sempre coperto per creare le strisce) in uno stampo da crostata di circa 22/24 cm. Bucherellare il fondo con i rebbi di una forchetta e poi versare la purea di mele verdi. Se la purea è molto acquosa, filtrare il liquido e sbriciolare sul fondo dei biscotti\* secchi. Serve per non creare troppa umidità sopra la pasta.

Decorare la superficie con le fettine di mele fuji e le noci tritate, creare delle strisce e cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 35/40 minuti, controllate sempre la cottura. Prima di servire spolverate con zucchero a velo.

## Apfel und Zimt-Basilikum Crostata

### Für die Füllung

3 grüne Äpfel (oder eine Kanzi/Stark Apfelsorte)

12 g Zimtbasilikum mit Blüten

2 Esslöffel Puderzucker

1 Zitrone (biologisch)

1 geriebene Zitronenschale (Bio)

eventuell trockene Kekse

### Für die Dekoration

3 Fuji Äpfel

1 Teelöffel Zimtpulver

1 Esslöffel Puderzucker

1 Zitrone (biologisch)

15 Walnüsse

Fuji Äpfel waschen, schälen und in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Puderzucker und Zimt in eine Schüssel legen, gut mischen und ruhen lassen.

Grüne Apfel-Basilikum-Püree zubereiten:

Äpfel (geschält und in Scheiben geschnitten), Basilikumblätter und Blüten, Puderzucker, Zitronenschale und Zitronensaft in einem Mixer pürieren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Nudelholz eine ca. 8 mm dicke Platte formen (ein kleines Stück beiseite legen, um die Streifen zu formen), eine Tarteform von ca. 22/24 cm auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und dann das grüne Apfelmus einfüllen.

Eventuell überschüssige Flüssigkeit abfiltern, und auf dem Teigboden Keksbrösel verteilen. Die Oberfläche glatt streichen und mit den Fuji-Äpfelscheiben und den Walnüssen verzieren, dabei mit einem Rädchen Streifen ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 35/40 Minuten backen. Auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Grappa alla Ruta

### Ingredienti:

- 1 litro di grappa bianca e secca
- 3 rametti fioriti di Ruta
- 3 foglie di Basilico
- 2 cucchiaini di zucchero di canna raffinato

Riempire un vaso a chiusura ermetica con la grappa e immergete la ruta e il basilico. Aggiungere lo zucchero e mescolare brevemente. Chiudere bene e far macerare per in un luogo caldo e allo scuro per 10 giorni, e poi in cantina per altri 10 giorni. Filtrare il liquido con un panno e imbottigliare e far riposare in cantina per un altro mese.

## Weinraute Grappa

### Zutaten:

- 1 Liter weißer, trockener Grappa
- 3 blühende Zweige der Weinraute
- 3 Basilikumblätter
- 2 Esslöffel raffinierter Rohrzucker

Weinraute, Basilikum und Grappa in ein luftdicht verschlossenes Gefäß geben, den Zucker hinzufügen und kurz umrühren. Das gut verschlossene Glas 10 Tage lang an einem warmen, dunklen Ort stehen lassen und dann für weitere 10 Tage im Keller aufbewahren. Flüssigkeit mit einem Tuch filtern und in Flaschen abfüllen. Nach einem Monat ist der Grappa fertig.

## Tortino di zucchine e timo

### Ingredienti

3 zucchine  
1 rotolo di pasta sfoglia  
2 uova  
q.b. di sale  
q.b. di pepe  
q.b. di timo  
q.b. di olio extravergine

### Procedimento

Lavare le zucchine con acqua fredda, eliminare le parti in eccesso e tagliarle a rondelle molto sottili, di circa 1-2 mm. Cuocerle poi in una padella con un filo d'olio extravergine con coperchio. A metà cottura, salare e trasferire poi le zucchine sulla sfoglia, stesa sulla carta da forno.

A parte, sbattere 2 uova con pochissimo sale, pepe e timo. Versare le uova sulle zucchine e mettete il tortino nel forno già caldo, a 180 °C per 25 minuti.

## Zucchini und Thymian Quiche

### Zutaten:

3 Zucchini  
1 Rolle Blätterteig  
2 Eier  
Salz nach Geschmack  
eine Prise Pfeffer  
eine Prise Thymian  
Natives Olivenöl zum Abschmecken

### Vorbereitung

Die Zucchini waschen, und in sehr dünne Scheiben schneiden, etwa 1-2 mm. Etwas natives Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini weich dünsten.

Salz hinzufügen, um das Wasser aus dem Gemüse zu lösen, und weiter kochen, bis es gar ist. Die gesamte Zucchini-Masse auf den Blätterteig geben.

Eier mit Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Zucchini gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 25 Minuten backen.



## Pesto al Rosmarino

Questa salsa è buona, molto facile da fare e si prepara in 10-15 minuti. Si usa come il classico ed amatissimo pesto alla genovese: per condire la pasta o il riso, sopra verdure grigliate o lesse, specialmente le patate, e ancora sul pesce lessato o arrostito, per fare deliziosi crostini di pane o di focaccia ed altro ancora.

8 g rosmarino bio (peso netto)  
30 grammi di pinoli  
50 g parmigiano Reggiano DOP  
100 g olio di oliva  
1 spicchio aglio  
2 pizzichi di sale

Tritare 8 grammi di aghi di rosmarino (circa due cucchie da minestra) e frullare con il pimer insieme all'olio fino ad avere una crema omogenea, dando colpetti di 4-5 secondi intervallati da pause. Il fine è di ridurre al minimo l'ossidazione del rosmarino. Aggiungere i pinoli, i 2 pizzichi di sale e l'aglio, il parmigiano e frullare cautemente: il pesto dovrà avere alla fine una grana minuta ma visibile e non essere come una crema. Prima di consumarlo lasciatelo amalgamare qualche ora. Tenuto in un contenitore ben chiuso si conserva una settimana nel frigo. Si può congelare e dura 3 mesi nel freezer. Questo pesto ha come diffusa variante l'uso di gherigli di noce al posto dei pinoli: il gusto cambia sensibilmente ma è altrettanto buono.

## Pesto mit Rosmarin

Diese Sauce ist gut, sehr einfach zu machen und in 10-15 Minuten zubereitet. Es kann auf die gleiche Weise verwendet werden wie das klassische und beliebte Pesto alla Genovese: als Soße für Nudeln oder Reis, über gegrilltem oder gekochtem Gemüse, insbesondere Kartoffeln, über gekochtem oder gebratenem Fisch, auf köstlichem Brot oder Focaccia-Croutons und mehr.

8 g Rosmarin (Nettogewicht)  
30 g Pinienkerne  
50 g Parmesankäse g.U.  
100 g Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2 Prisen Salz

8 Gramm Rosmarinnadeln (zirka 2 Eßlöffel) fein hacken und mit dem Pürierstab auf niedrigster Stufe zusammen mit dem Öl pürieren.

Die Pinienkerne, 2 Prisen Salz und den Knoblauch hinzufügen und weiter pürieren, bis eine homogene und leicht körnige Masse entstanden ist. Den Parmesankäse hinzufügen und erneut vorsichtig pürieren: der Pesto sollte leicht körnig bleiben, und nicht zu cremig. Vor dem Verzehr ein paar Stunden abgedeckt stehen lassen.

Eine weit verbreitete Variante dieses Pestos ist die Verwendung von Walnusskernen anstelle von Pinienkernen.

## Salvia frita in pastella

Salvia **officinalis culinaria** fresche 40 foglie

Farina 00 100 g

Birra fredda da frigorifero 200 ml

Sale fino q.b.

Lavare e asciugare bene le foglie di salvia. Versare la farina in una ciotola e aggiungete la birra fredda poco alla volta, mescolando con una frusta fino ad ottenere una pastella omogenea e priva di grumi. Salare. Intingere le foglie di salvia una per una nella pastella, girandole da entrambi i lati, fino a quando risulteranno completamente coperte. scaldare l'olio di semi a 170° con l'aiuto di un termometro da cucina. A questo punto friggere le foglie di salvia, pochi pezzi alla volta. Quando le foglie saranno dorate, togliere dall'olio con una schiumarola e scolare su della carta assorbente da cucina. Aggiustare di sale e servire subito.

Oltre alla salvia si possono friggere anche fiori di sambuco

Fiori di trifoglio

Fiordaliso

Calendula

## Frittierter Salbei

40 frische Salbeiblätter (Salvia officinalis culinaria)

Mehl typ "00" oder "0" 100 g

Kaltes Bier aus dem Kühlschrank 200 ml

Salz nach Geschmack

Salbeiblätter waschen und gut trocknen. Mehl in eine Schüssel geben, das kalte Bier nach und nach hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Salbeiblätter nacheinander in den vorbereiteten Teig eintunken. Das Öl auf 170 Grad erhitzen und die Blätter frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und sofort servieren.

Man kann auch Kornblumen Blüten, Ringelblume und Kleeblätter frittieren.

## Frittata con patate e basilico limone

### Ingredienti:

6 uova  
50 g di formaggio montasio grattugiato  
150 g patate saltate  
50 g di formaggio di capra  
Un pizzico di sale  
1 cucchiaio di olio di riso  
6 foglie di basilico limone spezzettato

### Preparazione

Spelare, cuocere le patate e passarle in padella con il formaggio, schiacciandole con i rebbi della forchetta. Versare le patate in un'ampia terrina con le uova sbattute e il formaggio grattugiato. Unire il sale, il basilico e l'olio, amalgamando molto bene gli ingredienti. Lasciare riposare per circa mezz'ora, versare in una tortiera e informare a 180°. Dopo 15 minuti abbassare la temperatura a 160° e cuocere per 15 minuti.

## Omelett mit Kartoffeln und Zitronenbasilikum

### Zutaten:

6 Eier  
50 g geriebener Montasio-Käse  
150 g Bratkartoffeln mit 50 g Ziegenkäse  
Eine Prise Salz  
1 Esslöffel Reisöl  
6 Blätter Zitronenbasilikum, gehackt

### Vorbereitung

Kartoffeln kochen und schälen, in Scheiben schneiden und abraten. Mit den Zinken einer Gabel die Kartoffeln in der Pfanne mit dem Käse zerdrücken. Die Kartoffeln mit den verquirlten Eiern und dem geriebenen Käse in eine große Schüssel geben. Salz, Basilikum und Öl hinzufügen und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ruhen lassen und dann bei 180° backen.

Nach etwa 15 Minuten die Hitze auf 160° reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

## Gelo d'anguria

### Ingredienti

Un litro di succo di anguria

100-200 g di zucchero (in base alla dolcezza naturale del succo)

90 g di amido per dolci

Cannella in polvere q.b.

Pistacchi tritati q.b.

8 fiori di gelsomino siciliano

Gocce di cioccolato

Passare l'anguria fino a estrarne un litro di succo. Filtrare il succo per eliminare i semi e versarlo poco per volta in una pentola, mescolandolo all'amido setacciato. Unire al composto lo zucchero e i fiori di gelsomino, porre la pentola sul fornello a fiamma moderata e mescolare con cura fino a quando il gelo di anguria non si sarà fatto vischioso a sufficienza e avrà assunto un colorito intenso (10-20 minuti). Rimuovere i fiori di gelsomino, togliere il gelo dal fuoco e metterlo a raffreddare in un altro recipiente. Quando sarà diventato sufficientemente tiepido, unirvi la zuccata a dadini e le gocce di cioccolato e versare il tutto in alcune coppette o stampini.

Fare raffreddare il gelo di anguria in frigorifero fino a quando raggiunge più o meno la consistenza di un budino e, infine, guarnire con una spolverata di cannella, qualche altra goccia di cioccolato e la granella di pistacchio prima di servire.

## Gelo d'Anguria

### Zutaten

Ein Liter Wassermelonensaft

100-200 g Zucker (je nach der natürlichen Süße des Saftes)

90 g Speisestärke

Zimtpulver nach Geschmack

Gehackte Pistazien nach Geschmack

8 Teejasminblüten

Schokoladentropfen

Die Wassermelone im Mixer pürieren. Den Saft abseihen, um die Kerne zu entfernen, und nach und nach in einen Topf gießen und mit der gesiebten Stärke vermischen. Den Zucker und die Jasminblüten in die Mischung geben, den Topf auf mittlere Hitze stellen und vorsichtig umrühren, bis der Saft dickflüssig ist und eine intensive Farbe hat (10-20 Minuten).

die Jasminblüten entfernen, und in einem Gefäß abkühlen lassen. Wenn der Saft lauwarm ist, die gewürfelte Zuccata und die Schokoladenstückchen hinzufügen und in mehrere kleinen Tassen oder Förmchen füllen. Die Wassermelonenglasur im Kühlschrank so lange abkühlen lassen, bis sie die Konsistenz eines Puddings angenommen hat, und vor dem Servieren mit etwas Zimt, Schokoladentropfen und den gehackten Pistazien garnieren.

## Bulbine Frutescens

La pianta secondo la medicina tradizionale sudafricana, possiede capacità antibatteriche ed è utile nella cicatrizzazione delle ferite. Il succo appena spremuto dalle foglie, applicato frequentemente sulla pelle, si dice sia efficace per il trattamento di acne, piccole ustioni, vesciche, screpolature, punture di insetti, ecc. e si può utilizzare anche sugli animali.

Nach der traditionellen südafrikanischen Medizin hat die Pflanze antibakterielle Eigenschaften und ist nützlich bei der Wundheilung. Der frisch gepresste Saft der Blätter, der häufig auf die Haut aufgetragen wird, soll bei Akne, kleinen Verbrennungen, Blasen, rissiger Haut, Insektenstichen usw. helfen und kann auch bei Tieren angewendet werden.

## Ciambellone al Pelargonium

Per questa sfiziosa delizia possiamo usare la ricetta del nostro ciambellone preferito, ma allo stesso tempo renderlo versatile ad ogni nostra esigenza di gusto, infatti possiamo utilizzare questo metodo con varie piante (menta, limone, rosa, per citarne alcuni).

Il procedimento è a dir poco semplice, dopo aver preparato il nostro impasto non dobbiamo far altro che prendere le foglie dell'aroma da noi scelto, imburrarle delicatamente e rivestire con esse tutta la teglia, una volta completata la cottura basterà semplicemente rimuovere le foglie dal nostro dolce e il gioco è fatto.

Für diese köstliche Süßigkeit können wir das Rezept für unseren Lieblingskuchen verwenden, aber gleichzeitig können wir diese Methode mit verschiedenen Pflanzen anwenden (Minze, Zitrone, Rose, um nur einige zu nennen).

Das Verfahren ist, gelinde gesagt, einfach: Nachdem wir unseren Teig zubereitet haben, müssen wir nur noch die Blätter des Aromas unserer Wahl nehmen, sie sanft mit Butter bestreichen und die gesamte Backform damit auslegen; sobald der Backvorgang abgeschlossen ist, müssen wir die Blätter einfach von unserem Kuchen entfernen, und das war's.

## Melanzane marinate

### Ingredienti:

2 melanzane lunga  
cipollotto fresco  
coriandolo vietnamita  
basilico thai  
menta  
bergamotto ( o altro agrume)  
timo al limone  
olio extra vergine di oliva  
sale  
acqua

### Preparazione:

Tagliare le melanzane a fettine di circa 3 - 4 mm, spolverizzarle con il sale e metterle su un tagliere inclinato, in modo che perdano l'acqua. Mettere le fettine su una griglia ben calda e cuocerle pochi minuti per lato. Lavare il cipollotto e tutte le erbe aromatiche, metterle nel boccale del frullatore con mezzo bicchiere di olio e mezzo di acqua, frullando bene tutto. Iniziare a preparare le melanzane, fare un primo strato di fettine in un contenitore e mettere qualche cucchiaino di marinata. Continuare ad alternare strati di melanzane e marinata, fino ad esaurire gli ingredienti. Coprire e tenere in frigo per qualche ora, in modo che possa insaporire bene.

## Marinierte Auberginen

### Zutaten:

2 lange Auberginen  
Frühlingszwiebeln  
Vietnamesischer Koriander  
Thai-Basilikum  
Minze  
Bergamotte (oder Limette, Zitrone, Orange...)  
Zitronen Thymian  
Olivenöl  
Salz  
Wasser

Auberginen in etwa 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und auf ein schräges Schneidebrett legen, so dass sie Wasser verlieren. die Scheiben in der Pfanne auf beiden Seiten angrillen Frühlingszwiebel und die Kräuter waschen, mit einem halben Glas Öl und einem halben Glas Wasser in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Die Auberginen abwechselnd mit der Marinade schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Abgedeckt ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren, damit seinen Geschmack annehmen kann.

## Involtini vietnamiti al manzo e Houttuynia cordata

Nella cucina vietnamita, si chiama *Giáp cá*, ed è usata con carne alla griglia e piatti di insalata di pasta. Questa pianta può essere usata come guarnizione di diversi piatti vietnamiti, come il *gỏi cuốn* di manzo saltato in padella.

### Ingredienti:

10 fogli di carta di riso

2 cucchiaini di salsa di soia

Erba cipollina

100 gr di lattuga

200 gr di carne di manzo

5 foglia di Houttuynia

100 gr di germogli di soia

1 cucchiaio di olio di semi

### Preparazione:

Tagliare la carne a strisce sottili e farlo rosolare in una padella con cucchiaio di olio.

Quando è quasi cotto unire la salsa di soia e lasciare insaporire per 5 minuti, la salsa si deve assorbire.

Lasciare raffreddare.

Lavare la lattuga e tagliarla a strisce,

Lavare l'houttuynia e tagliarlo a striscioline, lavare l'erba cipollina e tagliarla finemente.

In una ciotola mettere la lattuga, i germogli di soia, l'erba cipollina e il manzo, mescolare bene.

A questo punto prendete i fogli di carta di riso.

Hanno una consistenza simile a quella della colla di pesce.

Metterli a bagno (uno alla volta) in acqua tiepida per circa 3 minuti, si devono ammorbidire.

Togliarli dall'acqua e asciugarle bene con un canovaccio.

Posizionare al centro del nostro foglio di riso un cucchiaio abbondante di ripieno, piegare da prima la parte inferiore, passando ai due lati ed infine arrotolare delicatamente, la carta di riso incolla molto facilmente, quindi non c'è rischio si riaprano.

Ed ecco qui i nostri involti vietnamiti pronti da servire

## Vietnamesische Rollen mit Rindfleisch und Houttuynia cordata

In der vietnamesischen Küche heißt er *Giáp cá* und wird zu gegrilltem Fleisch und Nudelsalatgerichten verwendet. Diese Pflanze kann als Beilage für verschiedene vietnamesische Gerichte verwendet werden, z. B. *gỏi cuốn* von gebratenem Rindfleisch.

### Zutaten:

10 Blatt Reispapier  
2 Esslöffel Sojasauce  
Schnittlauch  
100 g Kopfsalat  
200 g Rindfleisch  
5 Blätter von *Houttuynia cordata*  
100 g Sojasprossen  
1 Esslöffel Samenöl

### Vorbereitung:

Zuerst das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl anbraten, die Sojasauce dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Abkühlen lassen.

Den Salat und die *Houttuynia* waschen und in Streifen schneiden, den Schnittlauch hacken.

Den Salat, die Sojasprossen, den Schnittlauch und das Rindfleisch in eine Schüssel geben und gut vermischen.

die Reispapierblätter zirka 3 Minuten in warmen Wasser einweichen und abtrocknen.

Auf das Reispapier einen großzügigen Löffel Füllung geben, zuerst den unteren Teil falten, dann die beiden Seiten und vorsichtig aufrollen.



## Pesto di salvia ananas o elegans

Per un barattolino di pesto di salvia ananas:

20 gr di foglie di salvia ananas

30 gr di pinoli

20 gr di parmigiano (facoltativo, aggiungete allora un pizzico di sale)

90 gr olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Frullare i pinoli e le foglie della salvia di anans con il parmigiano e l'olio a filo finchè raggiunge la giusta consistenza. Consiglio, mettete il boccale del frullatore o del mixer ad immersione in freezer un pochino, così la temperatura frullando aiuta a mantenere un colore più vivo. Sappiamo che i pesti andrebbero fatti con il mortaio, ma se abbiamo fretta il mixer ci è di aiuto.

## Ananas Salbei Pesto

Für ein Glas Ananas-Salbei-Pesto

20 g Ananassalbeiblätter

30 g Pinienkerne (oder Nüsse)

20 g Parmesankäse (optional, eine Prise Salz hinzufügen)

90 g Olivenöl

Vorbereitung:

Die Pinienkerne mit den Ananassalbeiblättern, dem Parmesan und dem Olivenöl in einem Mixer pürieren

Tipp: Mixer oder Pürierstab vorher kalt stellen, damit die Farbe des Pestos lebendiger bleibt.