

# Mit heimischen Kräutern durch die Jahreszeiten



Hallo, ich bin Gudrun Novak aus Baden und seit 2002 begeisterte Mama von drei Pfadfinderkindern, die seit ihrer WiWi-Zeit und teilweise immer noch in verschiedenen Funktionen bei den Badener Pfadfindern aktiv sind.

Nachdem ich mich schon seit vielen Jahren mit der Nutzung von Kräutern beschäftige, besuche ich zurzeit den Ifti Zertifikationslehrgang „Kräuterpädagogik“ und schreibe als Abschlussprojekt – mit tatkräftiger Unterstützung von Vero – ein jahreszeitliches Kochbuch, in dem für Frühling, Sommer und Herbst jeweils ein 5-Gänge-Menü zusammengestellt ist.

Für jeden Gang steht ein Kräutlein im Mittelpunkt – wunderschön bebildert aus „Heimische Kräuter und Pilze Bildersammlung“ mit einem kurzen Pflanzportrait aus „Die Kräuter aus meinem Garten“, die jeweilige Rezeptbeschreibung und ein Bild von den Zutaten. Um keine Erwartungen in Bezug auf das Aussehen der fertigen Speise zu wecken, haben wir nur die Zutaten zusammengestellt und fotografiert.

Bei Interesse an meinem Buch kann Kontakt über [redaktion@gildenweg.at](mailto:redaktion@gildenweg.at) mit mir aufgenommen werden.



Logo: Marlene Kersten / @die\_jetterei

## Was ist die MachBar?

Wir freuen uns, dass die MachBar bereits so großen Anklang bei unseren Leser\*innen gefunden hat.

In unserer bunten Bar warten auf dein Nachmachen: Pfadfinderische Werkstücke, brauchbare Geschenkideen, typische pfadfinderische Kochrezepte, coole Tricks, die den Alltag erleichtern und Ideen für eure Veranstaltungen und Lager. Das Motto lautet: „Das ist machbar!“

Schreibt eine E-Mail mit eurem zu teilen Inhalt an [redaktion@gildenweg.at](mailto:redaktion@gildenweg.at) und vielleicht findet sich eure Idee schon in einer der nächsten Ausgaben des Gildenweges!

Vero Steinberger



## Pilzgulasch mit Rotwein und Thymian

- 300 g Champignons
- 500 g Kräuterseitlinge
- 200 g Karotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 große Zwiebeln
- 1 Stück Sellerie
- 3 EL Butterschmalz
- 3 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein (trocken)
- 200 ml Gemüsfond
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

salzen und unter mehrmaligem Umrühren nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Pilze aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Das restliche Butterschmalz in den Topf geben und zuerst die Zwiebel, dann Karotten, Sellerie und Tomatenmark anbraten, die Pilze hinzufügen und mit Rotwein und Gemüsfond ablöschen.

Thymianzweige und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit halb geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals mit frischen Thymianblättern garnieren.

Pilze, Karotten und Sellerie in ca. 3 cm Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf die Pilze in 2 EL Butterschmalz anbraten, nach ca. 5 Minuten den Knoblauch dazugeben,

