Herbst

2026

Omas REZEPTBÜCHLEIN

Herbstrezepte, Küchengeschichten
und kleine Weisheiten von Oma Liesel

von @Kraeuterhexe3

Komm herein, Kind

Setz dich, der Tee zieht gleich. Nein, nicht auf den Stuhl mit dem Korb, der gehört den Hagebutten.

Im Herbst ist meine Küche ein kleiner Bahnhof. Die Brennnesseln kommen noch einmal zart vom Bach, die Hecken hängen voller roter Perlen, der Holunder wird schwarz und schwer, und die Quitten liegen auf dem Fenstersims und duften, als hätten sie ein Geheimnis. Alles will gleichzeitig in den Topf. Und ich habe nur zwei Hände und einen Kochlöffel.

In dieses Büchlein habe ich geschrieben, was bei uns im Oktober auf den Tisch kommt. Ein paar Rezepte kennt ihr schon aus meinen Videos und Posts, ein paar sind neu dazugekommen, weil der Herbst einfach zu grosszügig ist, um ihn nur halb aufzuschreiben.

Ihr findet hier keine Wundermittel. Nur Küche, ein bisschen Geduld und die Geschichten, die man sich beim Rühren erzählt. Wenn ich von alten Bräuchen spreche, dann so, wie man sie mir erzählt hat. Zum Schmunzeln und zum Nachdenken, nicht zum Heilen.

Und noch etwas: Ein Rezept ist kein Gesetz. Es ist eine Einladung. Wenn eure Suppe ein bisschen anders schmeckt als meine, dann ist es eben eure Suppe. Das ist das Schönste daran.

Eure Oma Liesel, mit Kräutern unter den Fingernägeln

Was in diesem Büchlein steht

1 Omas Brennnesselsuppe
Aus dem Abendpost vom 1. Oktober 2026

2 Omas Hagebuttenmus
Aus dem Post vom 2. Oktober 2026

3 Hagebuttenjoghurt mit Baumnüssen
Aus dem Post vom 14. September 2025

4 Omas Holundersaft, das schwarze Gold
Aus dem Mini Oma Liesel Video und Post vom 4. Oktober 2026

5 Rosmarinbirnen mit Honig
Neu im Büchlein, angeregt von einem Gespräch auf X am 3. Oktober 2026

6 Omas Kräutersalz aus dem Herbstgarten
Neu im Büchlein

7 Quittengelee mit Rosmarinzweig
Neu im Büchlein

8 Bratäpfel mit Baumnüssen und Zimt
Neu im Büchlein

9 Sanddorn Apfel Saft
Aus dem Morgenpost vom 5. Oktober 2026

10 Gnocchi mit knusprigem Salbei
Aus dem Abendpost vom 6. Oktober 2026

11 Schlehen Apfel Gelee
Aus dem Morgenpost vom 7. Oktober 2026

12 Fenchelsalat mit Orange
Aus dem Mittagspost vom 7. Oktober 2026

13 Rittermutkartoffeln mit Thymian
Aus dem Abendpost vom 7. Oktober 2026

14 Marroni aus der Pfanne
Aus dem Morgenpost vom 8. Oktober 2026

15 Gemüsesuppe mit Liebstöckel
Aus dem Abendpost vom 8. Oktober 2026

16 Hagebuttentee
Aus dem Mittagspost vom 9. Oktober 2026

17 Waldsauerkraut mit Wacholder
Aus dem Abendpost vom 9. Oktober 2026

18 Malvenblütentee und Malvensalat
Aus dem Morgenpost vom 10. Oktober 2026

19 Pflastersteinkaffee aus Löwenzahnwurzel
Aus dem Abendpost vom 10. Oktober 2026

20 Ofenkürbis
Aus dem Morgenpost vom 11. Oktober 2026

21 Falsche Kapern aus Kapuzinerkresse
Aus dem Abendpost vom 11. Oktober 2026

22 Rote Bete aus dem Topf
Aus dem Morgenpost vom 12. Oktober 2026

23 Apfelmeerrettich
Aus dem Abendpost vom 12. Oktober 2026

24 Topinambur aus der Pfanne
Aus dem Mittagspost vom 13. Oktober 2026

25 Dörrbirnen
Aus dem Abendpost vom 13. Oktober 2026

26 Haselnüsse aus der Pfanne
Aus dem Morgenpost vom 14. Oktober 2026

27 Petersilienbutter
Aus dem Abendpost vom 14. Oktober 2026

28 Federkohlchips
Aus dem Morgenpost vom 15. Oktober 2026

29 Mispelmus mit Zimt
Aus dem Abendpost vom 15. Oktober 2026

30 Feldsalat mit Walnüssen
Aus dem Morgenpost vom 16. Oktober 2026

31 Apfel Sternchips
Aus dem Mittagspost vom 16. Oktober 2026

32 Lauchcremesuppe
Aus dem Abendpost vom 16. Oktober 2026

33 Pastinakenpommes
Aus dem Morgenpost vom 17. Oktober 2026

34 Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark
Aus dem Abendpost vom 17. Oktober 2026

35 Sonntagsrotkohl
Aus dem Morgenpost vom 18. Oktober 2026

36 Kartoffelsuppe mit Majoran
Aus dem Abendpost vom 18. Oktober 2026

37 Sonnenbutter mit Ringelblume
Aus dem Morgenpost vom 19. Oktober 2026

38 Räbensuppe
Aus dem Abendpost vom 19. Oktober 2026

39 Hexenheckengelee aus Weissdorn
Aus dem Morgenpost vom 20. Oktober 2026

40 Pfeffersalz aus Bohnenkraut
Aus dem Abendpost vom 20. Oktober 2026

41 Regenbogenmangold
Aus dem Morgenpost vom 21. Oktober 2026

42 Linseneintopf mit Lorbeer
Aus dem Abendpost vom 21. Oktober 2026

43 Knusperbucheckern
Aus dem Morgenpost vom 22. Oktober 2026

44 Schwarzwurzeln in Rahmsauce
Aus dem Abendpost vom 22. Oktober 2026

45 Omas Rubinreis
Aus dem Morgenvideo vom 23. Oktober 2026

46 Omas Schinkenwurzelsalat
Aus der Abendgeschichte vom 23. Oktober 2026

47 Omas Traubensalat mit Ziegenkäse
Aus dem Morgenvideo vom 24. Oktober 2026

48 Omas Haselnussmakrönli
Aus der Abendgeschichte vom 24. Oktober 2026

49 Omas Gänseblümchenquark aufs Bauernbrot
Aus dem Morgenvideo vom 25. Oktober 2026

50 Omas Sellerieschnitzel
Aus der Abendgeschichte vom 25. Oktober 2026

51 Omas Zuckerhutsalat mit Apfel und Joghurt
Aus dem Morgenvideo vom 26. Oktober 2026

52 Omas Vogelbeergelee mit Apfel
Aus der Abendgeschichte vom 26. Oktober 2026

53 Omas Buttermöhren
Aus dem Morgenvideo vom 27. Oktober 2026

54 Omas Rahmwirz mit Speck
Aus der Abendgeschichte vom 27. Oktober 2026

55 Omas Rettichsalat mit Apfel

Aus dem Morgenvideo vom 28. Oktober 2026

Omas Sammelregeln

Auf Wiedersehen in der Kräuterküche

Rezept 1

Omas Brennnesselsuppe

Aus dem Abendpost vom 1. Oktober 2026

Dämmerung am Bach, Nebel über dem Wasser, und die Brennnesseln stehen da wie kleine Wächter. Wo im Sommer gemäht wurde, treiben sie im Herbst noch einmal zart und hellgrün aus. Genau die wollen wir.

Zutaten *(für 2 Teller)*

- 2 grosse Handvoll junge Brennnesseltriebe, nur die oberen Blattpaare
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Schuss Rahm
- Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat

So geht es

1. Die Brennnesseln mit Handschuhen waschen und die groben Stiele entfernen.
2. Die Butter im Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Kartoffeln dazugeben, mit der Brühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Brennnesseln hineingeben und 3 bis 4 Minuten mitkochen. Danach brennen sie nicht mehr.
5. Alles fein pürieren, den Rahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Ein paar geröstete Brotwürfel obendrauf, und die Suppe wird zum Sonntagsessen.

Oma Liesel sagt

«Wer sie grüsst, den beissen sie nicht.» Ich habe sie jahrelang gegrüsst. Gebissen haben sie trotzdem. Aber höflich bleiben schadet nie, auch nicht bei Pflanzen.

Schon gewusst? Jedes Brennhaar trägt an der Spitze ein winziges, verkieseltes Köpfchen, das bei Berührung abbricht. Hitze zerstört die Brennhaare, darum ist die Suppe so friedlich.

Wichtig: Handschuhe an. Nur sammeln, was ihr sicher erkennt, nicht an Strassen oder Hundewegen. Wer schwanger ist, Herzprobleme oder Nierenprobleme oder eine Allergie hat, fragt vorher Arzt oder Apotheke.

Rezept 2

Omas Hagebuttenmus

Aus dem Post vom 2. Oktober 2026

Hagebutten ernten ist wie Kinder erziehen. Sieht süss aus, hat aber Stacheln. Ich bin im Oktober nie ohne Handschuhe losgegangen. Meine Enkelin schon. Genau einmal.

Zutaten *(für etwa 2 kleine Gläser)*

- 500 g Hagebutten, fest und gut ausgefärbt
- ca. 250 ml Wasser
- Honig nach Geschmack

So geht es

1. Stiel und Blütenansatz abschneiden.
2. Die Hagebutten mit dem Wasser etwa 30 Minuten weich kochen.
3. Durch ein feines Sieb streichen. Kerne und Härchen bleiben zurück, und das ist auch gut so.
4. Mit Honig abschmecken und in saubere Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und bald aufbrauchen.

Tipp: Nach dem ersten Frost sind die Hagebutten süsser. Die Natur hat eben auch ihre Launen.

Oma Liesel sagt

«Die roten Perlen in der Hecke sind der Sommer, den man für den Winter aufhebt.»

Schon gewusst? Im Namen steckt das alte Wort «Hag» für Hecke, Dornzaun oder Einfriedung. «Butte» hiess die Frucht selbst, und mundartlich sagt man heute noch so. Und wer als Kind aus den Kernen und Härchen Juckpulver gebastelt hat, weiss genau, warum das Sieb so fein sein muss.

Rezept 3

Hagebuttenjoghurt mit Baumnüssen

Aus dem Post vom 14. September 2025

Was macht man mit dem Mus aus dem letzten Rezept, wenn das Brot schon gegessen ist? Man rührt es in Joghurt. Am frühen Nachmittag, wenn die Sonne noch golden über den Hecken liegt, ist das mein liebstes Zvieri.

Zutaten *(für 4 Gläser)*

- 300 g Joghurt
- 150 g Hagebuttenmus (Rezept 2)
- 1 EL Honig
- 1 Handvoll Baumnüsse

So geht es

1. Die Baumnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
2. Das Hagebuttenmus mit Joghurt und Honig verrühren.
3. In Gläser füllen.
4. Mit den gerösteten Baumnüssen bestreuen und gleich geniessen.

Tipp: Wer mag, schichtet Mus und Joghurt abwechselnd ins Glas. Das sieht aus wie ein Herbstmorgen mit Nebelstreifen.

Schon gewusst?

In der Schweiz heisst die Walnuss Baumnuss. Das klingt bescheidener, ist aber dieselbe Nuss.

Oma Liesel sagt: «Was man im Herbst ins Glas tut, holt man im Winter mit einem Lächeln wieder heraus.»

Rezept 4

Omas Holundersaft, das schwarze Gold

Aus dem Mini Oma Liesel Video und Post vom 4. Oktober 2026

Knietief unter den Holunderdolden, Gabel in der Hand, Topf schon dampfend. «Kind», habe ich geflüstert, «das wird schwarzes Gold. Aber nur, wenn wirs richtig machen.» Holunderbeeren kochen wir immer durch. Sonst wird dem Bauch schlecht.

Zutaten *(für etwa 1 Liter)*

- 1 kg reife, ganz dunkle Holunderbeeren, ohne Stiele
- 250 ml Wasser
- 150 bis 200 g Zucker
- saubere, heiss ausgespülte Flaschen

So geht es

1. Die Beeren waschen und mit einer Gabel von den Dolden streifen. Stiele, Blätter und unreife Beeren aussortieren.
2. Beeren und Wasser aufkochen und mindestens 20 Minuten köcheln lassen.
3. Durch ein Tuch abseihen. Das Tuch wird lila. Für immer.
4. Den Saft mit dem Zucker nochmals aufkochen.
5. Heiss in die Flaschen füllen, sofort verschliessen und kühl und dunkel lagern.

Tipp: Eine alte Schürze anziehen. Holundersaft findet jeden Ärmel.

Oma Liesel sagt

Das lila Tuch nenne ich «Kräuterhexenbatik». Man kann sich ärgern, oder man kann es Kunst nennen. Ich habe mich für die Kunst entschieden.

Alter Brauch: Der Holunder galt früher als Schutzbaum des Hauses, und ein altes Sprichwort sagt: «Vor dem Holunder muss man den Hut abnehmen.» Ich ziehe immerhin die Handschuhe aus.

Überliefert aus Omas Küche

An kalten Abenden stellte Oma Liesel eine Tasse heissen Holundersaft mit einem Löffel Honig auf den Tisch, legte eine Decke über die Knie und erzählte Geschichten. Das ist eine liebe Gewohnheit, kein Heilmittel. Aber eine warme Tasse und jemand, der zuhört, haben noch keinem geschadet.

Wichtig: Holunderbeeren nie roh essen, immer mindestens 20 Minuten kochen. Nur Schwarzen Holunder verwenden. Den giftigen Attich, auch Zwergholunder genannt, stehen lassen: Er wächst als Kraut, und seine Dolden stehen stramm aufrecht. Unser Holunder ist ein Strauch, seine Dolden hängen schwer nach unten.

Rezept 5

Rosmarinbirnen mit Honig

Neu im Büchlein, angeregt von einem Gespräch auf X am 3. Oktober 2026

Jemand hat mir erzählt, dass Birne, Honig und frischer Rosmarin wunderbar zusammenpassen. Ich habe gesagt, das muss ich unbedingt probieren. Hier ist das Ergebnis. Die Küche roch danach wie ein Kloster im Süden.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 4 Birnen, reif, aber noch fest
- 2 EL Honig
- 20 g Butter
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer, wer mag

So geht es

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Birnen längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauslösen.
3. Die Butter schmelzen, mit Zitronensaft und den fein gehackten Rosmarinnadeln verrühren und die Birnen darin wenden.
4. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Ofenform legen und in der unteren Ofenhälfte etwa 30 bis 35 Minuten backen, bis die Birnen weich sind.
5. Den Honig darüberträufeln, nach Belieben etwas Pfeffer darübermahlen und etwa 5 Minuten fertig backen. So wird der Honig nicht bitter.

Tipp: Lauwarm mit einem Klecks Joghurt oder Vanilleglace servieren. Auch zu einem kräftigen Käse sind sie ein kleines Fest.

Schon gewusst?

Rosmarin kommt vom lateinischen «ros marinus», Meertau. Warum die Pflanze so heisst, weiss niemand genau. Man erzählt sich, sie lebe vom Tau, den der Wind vom Meer herüberträgt.

Alter Brauch: Früher steckte Rosmarin im Kranz der Braut und im Sträusschen des Bräutigams und stand für Glück und Liebe. Oma Liesel sagt: «Ein Zweig Rosmarin in der Küche, und schon riecht der Alltag ein bisschen nach Fest.»

Rezept 6

Omas Kräutersalz aus dem Herbstgarten

Neu im Büchlein

Bevor der erste Frost kommt, schneide ich Salbei, Thymian und Rosmarin noch einmal und hänge sie in kleinen Bündeln auf. Malerisch über dem Kochtopf. Was natürlich der falsche Ort ist, aber dazu gleich mehr.

Zutaten *(für 1 kleines Glas)*

- 100 g grobes Meersalz
- 1 EL getrockneter Salbei
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrocknete Rosmarinnadeln

So geht es

1. Die Kräuter am Vormittag schneiden, wenn der Tau abgetrocknet ist. Fürs Trocknen nicht waschen, nur ausschütteln.
2. In kleinen Bündeln an einem luftigen, schattigen Ort aufhängen, nicht in der Sonne und nicht über 40 °C.
3. Sie sind fertig, wenn die Blätter rascheln und die Stängel leicht brechen.
4. Die Blätter abstreifen und mit dem Salz im Mörser grob zerstossen.
5. In ein sauberes Glas füllen und trocken, dunkel und gut verschlossen aufbewahren. Innerhalb von 6 bis 12 Monaten aufbrauchen, solange das Aroma frisch ist.

Tipp: Über Ofenkartoffeln, Kürbisschnitze oder ein Butterbrot streuen. Und ein Gläschen davon ist ein schönes Mitbringsel.

Oma Liesel lacht über sich selbst

Die Küche ist eigentlich kein guter Platz zum Trocknen, weil der Kochdunst das Aroma schwächt. Meine Bündel hängen trotzdem dort, seit fünfzig Jahren. Manche Dinge macht man nicht, weil sie richtig sind, sondern weil sie hübsch aussehen.

Schon gewusst? Der Name Salbei geht auf das lateinische «salvia» zurück, abgeleitet von «salvus», das heisst gesund, heil, wohlbehalten. Für Oma ist das einfach ein schönes Wort für ein Küchenkraut, das nach Sonntagsbraten duftet, und kein Versprechen.

Rezept 7

Quittengelee mit Rosmarinzweig

Neu im Büchlein

Quitten sind die Sturköpfe unter den Früchten. Roh hart und pelzig, aber mit Hitze und Zeit werden sie goldig. Ich kenne Menschen, bei denen ist es genauso.

Zutaten *(für etwa 800 g Gelee)*

- 1,3 kg Quitten, ergibt etwa 1 Liter Saft
- Wasser, so viel, dass die Stücke knapp bedeckt sind
- 350 g Zucker je 5 dl Quittensaft
- 1 bis 2 EL Zitronensaft je 5 dl Saft
- 1 kleiner Zweig Rosmarin

So geht es

1. Quitten waschen, den Flaum mit einem Lappen abreiben, Blütenansatz und Stiel entfernen. Ungeschält achteln und das Kerngehäuse samt Kernen herausschneiden.
2. Die Stücke knapp mit Wasser bedecken und etwa 45 Minuten weich kochen. Zugedeckt in der Kochflüssigkeit 24 Stunden stehen lassen.
3. Durch ein Gazetuch abtropfen lassen. Nicht auspressen, sonst wird das Gelee trüb.
4. Je 5 dl Saft mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und leicht sprudelnd etwa 20 Minuten einkochen. Den Rosmarinzweig die letzten 2 Minuten mitziehen lassen und wieder herausnehmen.
5. Geliertest: Ein Tropfen auf einem Teller ist nach kurzem Abkühlen nicht mehr ganz flüssig. Dann heiss in heiss ausgespülte Gläser füllen und sofort verschliessen.

Schon gewusst?

Die alten Griechen verbanden die Quitte mit der Stadt Kydonia auf Kreta, daher der botanische Name Cydonia. Fachleute halten das für eine Umdeutung, denn ihre Heimat liegt im Kaukasus. Eine weit gereiste Dame.

Alter Brauch: Plutarch berichtet, der Athener Gesetzgeber Solon habe verlangt, dass die Braut am Hochzeitsabend an einer Quitte knabbert, damit Lippen und Worte von Anfang an angenehm seien. Oma Liesel sagt: «Hat bei Opa auch nicht immer funktioniert. Aber das Gelee war gut.»

Wichtig: Aus zerkauten oder zerkleinerten Quittenkernen wird Blausäure frei, darum das Kerngehäuse immer entfernen. Bei Verdacht auf eine Vergiftung in der Schweiz: Tox Info Suisse, Telefon 145.

Rezept 8

Bratäpfel mit Baumnüssen und Zimt

Neu im Büchlein

Wenn der Nebel so dick ist, dass man die Nachbarn nur noch hört, gibt es bei mir Bratäpfel. Der Duft von Apfelzimt heisst: Jetzt wird es gemütlich.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 4 säuerliche Äpfel, zum Beispiel Boskoop
- 40 g Baumnüsse, gehackt
- 2 EL Honig
- 20 g weiche Butter
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rosinen und ein paar Thymianblättchen, wer mag
- 1 dl Apfelsaft oder Wasser für die Form

So geht es

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher oder einem kleinen Messer grosszügig herausschneiden.
3. Baumnüsse, Honig, Butter, Zimt und nach Belieben Rosinen und Thymian vermischen.
4. Die Äpfel in eine Ofenform setzen, die Füllung hineindrücken und den Apfelsaft in die Form giessen.
5. Etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis die Schale runzlig wird und die Äpfel weich sind.

Tipp: Ein Löffel Vanillesauce dazu, und niemand fragt mehr nach dem Wetter.

Oma Liesel sagt

«Ein Bratapfel ist ein Apfel, der beschlossen hat, nicht mehr perfekt aussehen zu müssen. Genau dann wird er am besten.»

Schon gewusst? Der Boskoop ist nach dem Ort Boskoop bei Gouda in den Niederlanden benannt. Dort wurde er 1856 entdeckt, und im Oktober ist er erntereif.

Überliefert aus Omas Küche

Ein altes Kindergedicht beginnt mit «Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!» Oma Liesel erzählt, dass in ihrer Kindheit die Bratäpfel im Kachelofen schmorten und der Duft die Kinder schneller ins Haus lockte als jedes Rufen.

Rezept 9

Sanddorn Apfel Saft

Aus dem Morgenpost vom 5. Oktober 2026

Ich ziehe die Handschuhe an, bevor der Igel auch nur niesen kann. Draussen wartet der Sanddorn, silbrig belaubt und stachelig wie ein ehrlicher Nachbar.

Zutaten *(für etwa 2 Gläser)*

- 500 g reife Sanddornbeeren
- 300 ml Apfelsaft
- 2 EL Honig

So geht es

1. Die Triebe mit den Beeren abschneiden, einfrieren und die gefrorenen Beeren abschlagen.
2. Die Beeren entsaften oder kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen.
3. Mit Apfelsaft und Honig verrühren und warm oder kalt geniessen.

Tipp: Dornen und überreife Beeren meiden. Gefroren lassen sich die Beeren viel leichter abstreifen.

Oma Liesel sagt

«Wer den Sanddorn liebt, liebt ihn mit Handschuhen.»

Schon gewusst? Der Name Hippophae heisst frei übersetzt «leuchtendes Pferd». Man erzählt, früher habe man den Pferden das Laub gegeben.

Rezept 10

Gnocchi mit knusprigem Salbei

Aus dem Abendpost vom 6. Oktober 2026

Die alte Eisenpfanne zischt, und das Eichhörnchen sitzt am Fenster und tut so, als wäre es nur zufällig da. Salbei ist wie ein alter Nachbar. Roh ist er ein bisschen kratzig, aber in warmer Butter wird er gesprächig.

Zutaten *(für 2 bis 3 Personen)*

- 500 g Kartoffelgnocchi
- 60 g Butter
- 16 bis 20 frische Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer
- etwas geriebener Sbrinz oder Parmesan

So geht es

1. Die Gnocchi in Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen, dann abtropfen lassen.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sie schäumt, leiser wird und nach Haselnuss duftet.
3. Die Salbeiblätter trocken tupfen und kurz darin braten, bis sie knusprig sind. Nicht zu heiss, sonst werden sie bitter.
4. Die Gnocchi dazugeben, schwenken, salzen, pfeffern, Käse darüber und sofort essen.

Tipp: Im Oktober nur einzelne Blätter oder Triebspitzen pflücken und den Salbei nicht mehr stark zurückschneiden. Seine Triebe sind sein Wintermantel.

Oma Liesel sagt

«Ein Blatt Salbei, ein Stück Butter, und schon riecht der Dienstag nach Sonntag.»
Schon gewusst? Die Nussbutter hat mit Nüssen gar nichts zu tun. Gebräunte Butter heisst so, weil sie nach Haselnuss duftet und auch so aussieht.

Wichtig: Salbei ist ein Gewürz, kein Tee für jeden Tag. In der Schwangerschaft auf Salbeitee und Salbeiöl verzichten.

Rezept II

Schlehen Apfel Gelee

Aus dem Morgenpost vom 7. Oktober 2026

Heute früh stand ich unter dem Schlehdorn, alles mit Reif bezuckert. Das Rotkehlchen pickte trotzdem hinein und schaute, als hätte es in eine Zitrone gebissen. Die Schlehe ist eine Geduldsprobe mit Dornen.

Zutaten *(für etwa 8 kleine Gläser)*

- 1,4 kg Schlehen
- Wasser zum knapp Bedecken
- 250 ml Apfelsaft
- 1 kg Gelierzucker 1:1

So geht es

1. Die Schlehen waschen, knapp mit Wasser bedecken und weich köcheln.
2. Durch ein Tuch abtropfen lassen, nicht drücken.
3. 500 ml Schlehensaft und den Apfelsaft mit dem Gelierzucker mischen.
4. 4 Minuten sprudelnd kochen und heiss in saubere Gläser füllen.

Tipp: Der alte Spruch sagt, Schlehen warten auf den Frost. Fachleute sagen, vor allem die Zeit macht sie milder, kalte Nächte helfen nur mit.

Oma Liesel sagt

«Wartet ihr brav auf den Frost, oder dürfen eure Schlehen in die Tiefkühltruhe? Bei mir dürfen sie beides.»

Wichtig: Handschuhe an, der Schlehdorn trägt seine Dornen nicht zur Zierde. Die Kerne nie essen und nur sammeln, was ihr sicher erkennt.

Rezept 12

Fenchelsalat mit Orange

Aus dem Mittagspost vom 7. Oktober 2026

Ich weiss auch nicht immer, warum ich etwas mache. Aber wenn es schmeckt, mache ich es wieder. So ist es mit diesem Salat, der nach Ferien schmeckt.

Zutaten *(nach Gefühl)*

- Fenchel
- Orange
- ein Schluck Olivenöl

So geht es

1. Den Fenchel fein hobeln.
2. Die Orange dazugeben.
3. Mit einem Schluck Olivenöl anmachen.

Tipp: Im Oktober hat Schweizer Fenchel noch Saison.

Oma Liesel sagt

«Was man aus Gewohnheit kocht, ist oft das Beste.»

Schon gewusst? Der Name kommt vom lateinischen feniculum, «kleines Heu». Und schon 1653 schrieb der Engländer Nicholas Culpeper, Fenchel sei ein Kraut des Merkur.

Rezept 13

Rittermutkartoffeln mit Thymian

Aus dem Abendpost vom 7. Oktober 2026

Ich wollte nur schnell Kartoffeln aus dem Keller holen. Unten ist es dunkel, die Treppe knarrt, und irgendwo raschelt es immer. Also habe ich einen Thymianzweig an die Schürze gesteckt. Die Ritter hatten Schwerter. Ich habe Thymian und eine Kerze. Das Rascheln war übrigens nur die Katze.

Zutaten *(für 2 bis 3 Personen)*

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 6 bis 8 frische Thymianzweige
- 4 Knoblauchzehen mit Schale
- grobes Salz und Pfeffer

So geht es

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Die Kartoffeln waschen, gut trocken tupfen und halbieren.
3. Mit Öl, Salz, Knoblauch und der Hälfte der Thymianblättchen mischen und mit der Schnittfläche nach unten in eine Form oder Eisenpfanne legen.
4. 35 bis 40 Minuten backen, bis sie unten goldbraun und innen weich sind. Die übrigen Zweige erst für die letzten 10 Minuten darauflegen, dann verbrennen sie nicht.
5. Pfeffern, kurz ruhen lassen und warm geniessen. Wer mag, drückt den weichen Knoblauch aus der Schale darüber.

Tipp: Im Oktober nur noch einzelne Zweiglein für die Küche zupfen. Den grossen Rückschnitt macht man erst im Frühling.

Oma Liesel sagt

«Mut ist, wenn man trotzdem in den Keller geht. Thymian ist, wenn es sich danach auch lohnt.»

Überliefert aus Omas Küche

Man erzählt, im Mittelalter hätten Damen ihren Rittern eine Biene über einem Thymianzweig auf den Schal gestickt, als Zeichen für Mut. Ob es so war, weiss niemand genau. Schön ist die Geschichte trotzdem.

Rezept 14

Marroni aus der Pfanne

Aus dem Morgenpost vom 8. Oktober 2026

Heute früh stand ich unter der alten Edelkastanie, knöcheltief im goldenen Laub. Marroni sind aussen stachlig und innen zum Liebhaben. Das Eichhörnchen hörte nur «Liebhaben» und sass schneller im Korb als wir beide.

Zutaten *(so viele, wie in die Pfanne passen)*

- Edelkastanien (Marroni)
- kaltes Wasser zum Einweichen

So geht es

1. Die Marroni an der gewölbten Seite kreuzweise einritzen, nicht zu tief.
2. Eine Stunde in kaltes Wasser legen, dann löst sich die Haut leichter.
3. Ohne Fett in eine Pfanne mit Deckel geben und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze rösten, ab und zu rütteln.
4. Unter einem feuchten Tuch warm schälen, auch die bittere braune Haut.

Tipp: Das Kreuzchen nie vergessen, sonst knallt es in der Pfanne!

Oma Liesel sagt

«Heissi Marroni vom Stand sind schön. Aus der eigenen Pfanne sind sie schöner.»
Schon gewusst? In der Südschweiz waren Kastanien früher viele Monate im Jahr das tägliche Brot.

Wichtig: Die Rosskastanie ist nicht essbar. Sie hat handförmige Blätter und meist nur einen runden Samen mit hellem Fleck. Die Edelkastanie hat lange, gezähnte Blätter und zwei bis drei spitze Früchte in der Hülle. Handschuhe an und nur sammeln, was ihr sicher erkennt.

Rezept 15

Gemüsesuppe mit Liebstöckel

Aus dem Abendpost vom 8. Oktober 2026

Wenn die Brühe nach Keller riecht, hilft kein Salz. Dann braucht es ein Blatt Maggikraut und sonst nichts. Ich zupfe ein einziges glänzendes Blatt vom Liebstöckel am Zaun, und zehn Minuten später duftet die Küche, als hätte jemand die Würzflasche umgekippt. Nur ohne Flasche.

Zutaten *(für 2 bis 3 Personen)*

- 1 EL Butter oder Öl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben
- 1 Stange Sellerie oder 1 Pastinake, in Scheiben
- 800 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 frisches Liebstöckelblatt (oder ½ TL getrocknet)
- Salz und Pfeffer
- nach Wunsch 1 Handvoll Nudeln oder Reis

So geht es

1. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, Karotten und Sellerie kurz mitbraten.
2. Die Brühe dazugeben und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Das Liebstöckelblatt erst in den letzten 8 bis 10 Minuten einlegen, sonst wird es bitter.
4. Das Blatt herausfischen, abschmecken und nach Wunsch Nudeln mitkochen.

Tipp: Ein Blatt reicht für den ganzen Topf. Mehr, und die Suppe schmeckt nach hartem Tag.

Oma Liesel sagt

«Ein Blatt kann mehr als eine Flasche. Wenn man weiss, welches.»

Schon gewusst? Der Name Liebstöckel klingt nach Liebe, kommt aber vom lateinischen ligusticum, der «ligurischen Pflanze». Maggikraut heisst er nur, weil er so riecht.

Rezept 16

Hagebuttentee

Aus dem Mittagspost vom 9. Oktober 2026

Was ihr als Kinder als Juckpulver kanntet, kommt bei mir in die Teekanne. Die Rose gibt im Herbst noch einmal alles. Aber sie will, dass du sorgfältig bleibst.

Zutaten *(für 1 grosse Tasse)*

- Hagebutten
- 2 EL getrocknete Hagebuttenstücke pro grosse Tasse
- heisses Wasser

So geht es

1. Die Früchte halbieren, Kerne und feine Härchen gründlich herauskratzen.
2. Bei höchstens 50 Grad trocknen, die Ofentür einen Spalt offen lassen.
3. Zwei Esslöffel auf eine grosse Tasse geben, mit heissem Wasser aufgiessen und zehn Minuten ziehen lassen.

Tipp: Handschuhe helfen beim Auskratzen, die Härchen jucken. Der Tee schmeckt fruchtig herb, ein bisschen wie ein säuerlicher Apfel.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? Hagebutten sind die Früchte der Wildrose, meist der Hundsrose (Rosa canina).

Rezept 17

Waldsauerkraut mit Wacholder

Aus dem Abendpost vom 9. Oktober 2026

Sauerkraut ohne Wacholder ist nur sauer. Mit drei Beeren wird es ein Fest. Mehr als drei, und der Topf schmeckt nach Wanderung ohne Pause.

Zutaten *(für 2 bis 3 Personen)*

- 500 g Sauerkraut (roh oder mild vorgegart)
- 1 kleiner Apfel, grob gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Kümmel
- genau 3 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 1 EL Butter oder Öl
- etwas Wasser oder Apfelsaft
- Salz und Pfeffer

So geht es

1. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, den Apfel kurz mitbraten.
2. Das Sauerkraut dazugeben, Kümmel und die drei zerdrückten Wacholderbeeren untermischen.
3. Mit einem Schuss Wasser oder Apfelsaft angiessen und zugedeckt 40 bis 50 Minuten sanft schmoren.
4. Abschmecken. Die Beeren dürfen im Topf bleiben oder vor dem Servieren herausgefischt werden.

Tipp: Wer nicht sicher sammeln kann, nimmt getrocknete Beeren aus dem Laden.

Oma Liesel sagt

«Drei Beeren halten den Wald im Topf. Vier machen aus dem Fest eine Wanderung.»

Schon gewusst? Der Gin hat seinen Namen vom Wacholder. Und weil die Beerenzapfen zwei bis drei Jahre zum Reifen brauchen, hängen grüne und blauschwarze oft am selben Strauch.

Wichtig: In der Schwangerschaft Wacholder meiden. Nur Gemeinen Wacholder verwenden, nie den giftigen Sadebaum (Juniperus sabina) mit schuppenartigen Blättern.

Rezept 18

Malvenblütentee und Malvensalat

Aus dem Morgenpost vom 10. Oktober 2026

Heute früh hielt die Malve den Herbst noch fest. Ich stand zwischen den rosa Blüten, und eine kleine Biene summte ruhig daneben. Die Wilde Malve zeigt oft bis in den Oktober rosaviolette Blüten mit dunklen Adern und weiche, gelappte Blätter.

Zutaten *(für eine Kanne oder einen Salat)*

- eine Handvoll Malvenblüten
- heisses Wasser
- für den Salat: ein weiches junges Blatt und zwei Blüten

So geht es

1. Die Malvenblüten mit heissem Wasser aufgiessen und kurz ziehen lassen.
2. Oder ein weiches Blatt und zwei Blüten in den Herbstsalat geben.

Tipp: Junge Blätter schmecken mild im Salat, ältere machen eine Suppe schön sämig. Die Blüten geben Tee und Desserts Farbe.

Oma Liesel sagt

«Wer im Oktober noch Blüten findet, hat Glück. Wer sie in die Tasse tut, hat zweimal Glück.»

Wichtig: Nur von bekannten, sauberen Stellen pflücken und nur, was ihr sicher erkennt.

Rezept 19

Pflastersteinkaffee aus Löwenzahnwurzel

Aus dem Abendpost vom 10. Oktober 2026

Keine Bohne, kein Laden. Nur Spaten, Pfanne und Geduld. Zwischen den Steinen wächst manchmal der bessere Kaffee. Beim Rösten riecht die Küche bald nach Karamell und alter Zeit.

Zutaten *(für 2 Tassen)*

- eine Handvoll Löwenzahnwurzeln von einem sauberen Standort
- heisses Wasser
- nach Wunsch ein Hauch Zimt oder Honig

So geht es

1. Die Wurzeln kurz waschen, Erde abbürsten und in Scheiben von 3 bis 5 mm schneiden.
2. An der Luft oder in der Pfanne trocknen lassen, dann ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie dunkelbraun sind, nicht schwarz.
3. Abkühlen lassen und mahlen.
4. 1 bis 2 TL Pulver mit heissem Wasser aufgiessen und kurz ziehen lassen.

Tipp: Im Herbst speichert die Pflanze Reserven in der Pfahlwurzel. Darum gräbt man jetzt, nicht im Hochsommer.

Oma Liesel sagt

«Was zwischen den Steinen wächst, braucht keine Verpackung. Nur Mut und eine Pfanne.»

Schon gewusst? Der Name kommt von den gezackten Blättern. Früher sagte man dens leonis, Zahn des Löwen.

Wichtig: Nur dort graben, wo kein Hund und kein Spritzmittel war. Der Milchsaft kann die Haut reizen, Handschuhe helfen.

Rezept 20

Ofenkürbis

Aus dem Morgenpost vom 11. Oktober 2026

Im Oktober hat der Speisekürbis Hochsaison. Winterkürbisse erntet man vollreif, mit matter, fester Schale und verkorktem Stiel, auf jeden Fall vor dem ersten Frost.

Zutaten *(nach Gefühl)*

- 1 Hokkaido
- etwas Butter
- 1 Prise Salz

So geht es

1. Den Hokkaido waschen, vierteln und die Kerne herauslöffeln.
2. Vor dem Garen ein winziges Stück roh kosten. Schmeckt es bitter, den ganzen Kürbis entsorgen.
3. Die Spalten mit etwas Butter und einer Prise Salz aufs Blech legen.
4. Im Ofen bei mittlerer Hitze garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

Tipp: Die Schale vom Hokkaido darf man mitessen.

Oma Liesel sagt

«Ein Kürbis ist wie ein Nachbar. Erst kosten, dann vertrauen.»

Wichtig: Nur ausdrücklich als Speisekürbis gekennzeichnete Früchte gehören in die Küche. Zierkürbisse enthalten giftige Bitterstoffe und sind nicht zum Essen.

Rezept 21

Falsche Kapern aus Kapuzinerkresse

Aus dem Abendpost vom 11. Oktober 2026

Die echten Kapern wohnen am Mittelmeer. Meine wachsen am Zaun. Ich pflücke die unreifen Samen, knurre über eine Schnecke und stelle das alte Schraubglas bereit. Bald sehen die Kugeln aus wie Kapern mit Frechheit.

Zutaten *(für 1 kleines Glas)*

- eine Handvoll grüne, unreife Samen der Kapuzinerkresse (fest, noch nicht braun)
- 100 ml heller Essig, zum Beispiel Weissweinessig
- 50 ml Wasser
- 1 TL Salz
- nach Wunsch 3 Pfefferkörner oder 1 Lorbeerblatt

So geht es

1. Die Samen waschen, weiche oder braune aussortieren.
2. Essig, Wasser und Salz aufkochen und kurz abkühlen lassen.
3. Die Samen und Gewürze ins saubere Glas geben und mit der heissen Lake bedecken.
4. Verschliessen, abkühlen lassen und kühl und dunkel stellen. Mindestens eine Woche ziehen lassen, besser zwei. Mit sauberem Löffel entnehmen.

Tipp: Blätter und Blüten sind ebenfalls essbar und schmecken würzig scharf.

Oma Liesel sagt

«Was am Zaun wächst, braucht keinen Laden. Nur Essig, Salz und Geduld.»

Schon gewusst? Den Namen hat sie von der Blüte. Die erinnert an die Kapuze der Kapuzinermönche.

Wichtig: Nur aus dem eigenen, ungespritzten Garten. Bei Allergie oder empfindlichem Magen erst eine Prise. Wer schwanger ist, fragt vorher in der Arztpraxis oder Apotheke.

Rezept 22

Rote Bete aus dem Topf

Aus dem Morgenpost vom 12. Oktober 2026

Was leuchtet, darf auch kleckern. Nur bitte nicht auf die weisse Bluse.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 2 feste Rote Bete (ca. 400 g)
- Salz
- 1 EL Öl
- etwas Apfel und Zitrone zum Anrichten

So geht es

1. Die Knollen waschen, die Blätter abdrehen und ungeschält in Salzwasser etwa 50 Minuten kochen.
2. Abschrecken und die Schale abziehen. Handschuhe helfen.
3. In Spalten schneiden und mit Öl, Apfelstückchen und Zitronensaft anmachen.

Tipp: Oder geschält würfeln und mit Öl bei 180 °C etwa 25 Minuten als Ofengemüse backen.

Oma Liesel sagt

«Roh oder gekocht? Bei mir entscheidet das die Schürze.»

Rezept 23

Apfelmeerrettich

Aus dem Abendpost vom 12. Oktober 2026

Wenn die grossen Blätter gelb und müde sind, ist der Meerrettich reif. Ich reisse das Fenster auf, binde das Kopftuch fester und setze die Reibe an. Nach drei Zügen laufen die Tränen. Das ist keine Traurigkeit, Kind. Das ist Respekt.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 1 Stück frischer Meerrettich (etwa 5 cm)
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Rahm
- je 1 Prise Salz und Zucker

So geht es

1. Fenster auf! Den Meerrettich schälen und fein reiben, die Wurzel quer zur Reibe halten.
2. Den Apfel schälen, fein reiben und gleich mit dem Zitronensaft mischen, so bleibt er hell.
3. Den Meerrettich untermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Den Rahm steif schlagen und locker unterheben. Sofort servieren, zu Tafelspitz oder Räucherfisch.

Tipp: Die Schärfe entsteht erst beim Reiben und verfliegt schnell. Darum frisch reiben und zum Schluss dazugeben. Er ist sehr scharf, also erst wenig probieren.

Oma Liesel sagt

«Nicht alles, was dich zum Weinen bringt, meint es böse. Manches ist nur frisch.»

Schon gewusst? In Bayern und Österreich heisst er Kren. Und wer ihn einmal im Garten hat, behält ihn, denn jedes vergessene Wurzelstück treibt wieder aus.

Rezept 24

Topinambur aus der Pfanne

Aus dem Mittagspost vom 13. Oktober 2026

Was sich gut versteckt, ist das Graben wert. Die Knollen schrubbe ich nur, die dünne Schale bleibt dran.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 400 g Topinambur
- 1 EL Butter und 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- ein Spritzer Zitronensaft

So geht es

1. Die Knollen unter fliessendem Wasser mit der Gemüsebürste gut schrubben und braune Stellen wegschneiden.
2. In dünne Scheiben von 3 bis 5 mm schneiden.
3. Butter und Öl erhitzen und die Scheiben 5 bis 7 Minuten goldbraun braten, einmal wenden.
4. Salzen, pfeffern und mit Petersilie und Zitrone anrichten.

Tipp: Frisch kaufen und bald verbrauchen, die dünne Schale trocknet schnell aus.

Oma Liesel sagt

«Erst ein kleines Schüsselchen probieren, sonst singt der Bauch mit.»

Wichtig: Topinambur kann blähen. Wer ihn nicht kennt, fängt mit einer kleinen Portion an.

Rezept 25

Dörrbirnen

Aus dem Abendpost vom 13. Oktober 2026

Im Oktober drehe ich jede Birne am Baum nur einmal. Löst sich der Stiel leicht, wandert sie in den Korb, noch hart und verschlossen. Im Keller darf sie nachreifen. Mit dem Alter werde ich süsser, und die Birnen auch.

Zutaten *(für 1 Glas Vorrat)*

- 1 kg reife Speisebirnen
- etwas Zitronensaft für die Schnittflächen
- nach Wunsch 1 Prise Zucker

So geht es

1. Die Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse und Kerne entfernen. In gleich dicke, etwa fingerdicke Schnitze schneiden.
2. Die Schnittflächen kurz mit Zitronensaft beträufeln, damit sie hell bleiben.
3. Die Schnitze mit Abstand auf ein Dörrgitter oder Kuchengitter legen. Im Dörrautomat bei etwa 65 Grad mehrere Stunden dörren, oder im Backofen bei niedriger Hitze mit leicht geöffneter Tür.
4. Fertig sind sie, wenn sie noch leicht biegsam sind und beim Drücken kein Saft mehr austritt. Auskühlen lassen und luftdicht, dunkel und trocken lagern.

Tipp: Gute Sorten zum Dörren sind zum Beispiel Conférence und Gute Luise.

Oma Liesel sagt

«Was warten kann, wird süsser. Manchmal sogar im Glas.»

Schon gewusst? Gedörrte Birnen waren früher Wintervorrat und Wegzehrung. Aus ihnen entstand auch das Birnbrot.

Wichtig: Nicht zu feucht abpacken, sonst schimmelt der Vorrat.

Rezept 26

Haselnüsse aus der Pfanne

Aus dem Morgenpost vom 14. Oktober 2026

Wer den Helm nicht klopft, beisst sich die Zähne aus. Frische Haselnüsse gibt es ab Oktober, und in der Pfanne duften sie wie ein ganzer Herbstwald.

Zutaten *(für eine kleine Schüssel)*

- 150 g geschälte Haselnusskerne
- 1 Prise Salz
- nach Wunsch 1 TL Honig

So geht es

1. Die Kerne prüfen und nur feste, gut riechende nehmen.
2. Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Kerne einige Minuten rösten und immer schütteln, bis sie duften und leicht Farbe bekommen.
3. Vom Herd nehmen, in ein Küchentuch wickeln und aneinander reiben, dann fällt die braune Haut ab.
4. Mit einer Prise Salz bestreuen, wer mag noch einen Tropfen Honig.

Tipp: Mit Schale halten sie kühl, trocken und dunkel lange. Genug für Eichhörnchen und Vögel stehen lassen.

Oma Liesel sagt

«Pfanne oder Ofen? Hauptsache, man bleibt dabei stehen.»

Wichtig: Muffige, schwarze oder schimmlige Nüsse nicht essen, weg damit. Bei Nussallergie die Finger davon lassen.

Rezept 27

Petersilienbutter

Aus dem Abendpost vom 14. Oktober 2026

Die Petersilie tut so vornehm, und dabei stammt sie vom Felsen. Wer Butter grün färbt, hat im Winter trotzdem Sommer im Brot.

Zutaten *(für 1 Rolle)*

- 125 g weiche Butter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe, wer mag
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

So geht es

1. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.
2. Die Butter mit Petersilie, Salz und Zitronensaft verrühren, nach Wunsch den fein gehackten Knoblauch dazu.
3. Zu einer Rolle formen, in Papier wickeln und im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Im Kühlschrank zwei bis drei Tage aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

Tipp: Frische Petersilie lässt sich fein gehackt mit wenig Wasser in Eiswürfeln einfrieren.

Oma Liesel sagt

«Was am Fenster tut, als wär es vornehm, schmeckt am Tisch trotzdem nach Ehrlichkeit.»

Schon gewusst? Ihr Name kommt vom griechischen petroselinon, Felsensellerie.

Wichtig: Petersilie nur aus Garten, Topf oder Laden nehmen, nie wild sammeln. Die giftige Hundspetersilie (Aethusa cynapium) sieht der glatten Petersilie sehr ähnlich.

Rezept 28

Federkohlchips

Aus dem Morgenpost vom 15. Oktober 2026

Wer den Frost scheut, verpasst den süssen Kohl. Federkohl heisst in Deutschland oft Grünkohl und hat ab Oktober bis in den Winter Saison.

Zutaten *(für ein Blech, etwa 2 kleine Schalen)*

- 150 g Federkohl, Blätter ohne dicke Rippen
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- nach Wunsch 1 Prise Paprika oder Curry

So geht es

1. Die Blätter gründlich waschen, denn Sand bleibt gern in den Krausen hängen. Trockenschütteln und die dicken Rippen entfernen.
2. Mit Öl, Salz und Gewürz vermengen, bis alle Blätter leicht glänzen.
3. Nebeneinander auf Backpapier legen, nicht übereinander.
4. Bei etwa 170 °C Umluft einige Minuten backen, bis sie knusprig sind. Früher herausnehmen, als man denkt, sonst werden sie dunkel.

Tipp: Frische Blätter sind knackig und sattgrün oder etwas violett. Gelbe oder welke Blätter lieber liegen lassen.

Oma Liesel sagt

«Ofen oder Topf? Der Kohl ist mit beidem zufrieden.»

Rezept 29

Mispelmus mit Zimt

Aus dem Abendpost vom 15. Oktober 2026

Ich klopfe an eine Mispel wie an eine Tür. Steinhart. Die wartet auf den Frost, genau wie ich auf meinen Tee. Die Nachbarin rümpft die Nase, wenn die Früchte braun und weich sind. Faul ist hier höchstens einer, und der sitzt nicht im Korb.

Zutaten *(für etwa 1 Glas)*

- 500 g weiche, braune Mispeln
- 100 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 1 bis 2 EL Honig nach Geschmack

So geht es

1. Die Mispeln waschen und halbieren.
2. Mit dem Wasser etwa zehn Minuten sanft köcheln lassen.
3. Durch ein feines Sieb streichen, so bleiben Kerne und Schale zurück.
4. Mit Zitronensaft, Zimt und Honig abschmecken.

Tipp: Hart pflücken und kühl nachreifen lassen. Passt zu Pfannkuchen, Quark oder Griessbrei.

Oma Liesel sagt

«Wer warten kann, dem wird sogar das Runzlige süss.»

Schon gewusst? Im Mittelalter durfte die Mispel in keinem Klostergarten fehlen.

Wichtig: Nur ganz weiche, teigige Früchte verwenden und die Kerne nicht mitessen. Nicht mit der giftigen Mistel verwechseln.

Rezept 30

Feldsalat mit Walnüssen

Aus dem Morgenpost vom 16. Oktober 2026

Im Herbst ist der Garten müde. Nur einer wird jetzt erst richtig munter. Der Feldsalat liegt als flache Rosette am Boden, mit kleinen Blättern wie Löffelchen, und verträgt die Kälte.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Senf
- 1 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

So geht es

1. Die Rosetten gründlich waschen, denn zwischen den Blättern sitzt gern Sand.
2. Senf, Essig, Öl und Honig verrühren, salzen und pfeffern.
3. Das Dressing erst kurz vor dem Essen darübergeben, sonst fällt der Salat zusammen.
4. Mit den Walnüssen bestreuen.

Tipp: Die ganze Rosette vorsichtig aus dem Beet heben, dann bleibt sie zusammen.

Oma Liesel sagt

«Guten Appetit, Kind!»

Überliefert aus Omas Küche

Man erzählt sich, im Märchen Rapunzel sei genau dieses Kraut gemeint gewesen.

Rezept 31

Apfel Sternchips

Aus dem Mittagspost vom 16. Oktober 2026

Wer etwas einmal anders herum anschneidet, findet manchmal einen Stern. Schneidet man den Apfel quer, liegen die fünf Kammern mit den Kernen wie ein kleiner Stern um die Mitte.

Zutaten *(für 1 Blech)*

- 2 bis 3 feste Äpfel
- etwas Zitronensaft, wer mag
- etwas Zimt, wer mag

So geht es

1. Die Äpfel waschen und quer in sehr dünne Scheiben von 2 bis 3 Millimetern schneiden. Das Kerngehäuse bleibt drin, nur die Kerne herauszupfen.
2. Nach Wunsch mit Zitronensaft beträufeln, dann werden sie weniger braun, und mit Zimt bestäuben.
3. Auf Backpapier legen und bei etwa 70 Grad Umluft drei bis vier Stunden trocknen. Einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit die feuchte Luft entweichen kann.
4. Auskühlen lassen und luftdicht in eine Dose geben.

Tipp: Gleich ein ganzes Blech machen, der Ofen braucht dafür viel Strom.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? Der 16. Oktober ist der Gedenktag des heiligen Gallus. Eine alte Bauernregel sagt: «Sankt Gallen lässt den Schnee fallen, treibt die Kuh in den Stall und den Apfel in den Sack.»

Rezept 32

Lauchcremesuppe

Aus dem Abendpost vom 16. Oktober 2026

Waschen, waschen, sonst knirscht der Sand zwischen den Zähnen. Wer den Stiefel putzt, kriegt eine samtige Suppe. Wer faul ist, kriegt Kiesel im Löffel.

Zutaten *(für 4 Teller)*

- 2 Stangen Lauch (ca. 400 g)
- 2 mittelgrosse Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rahm
- Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat

So geht es

1. Wurzel und welke Blätter entfernen. Den Lauch längs halbieren, die Blätter auffächern und gründlich unter fliessendem Wasser waschen.
2. In Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Die Butter im Topf erhitzen und den Lauch 3 bis 4 Minuten sanft dünsten.
4. Kartoffeln und Brühe dazugeben und etwa 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Pürieren, den Rahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Im Gemüsefach lagern, nicht neben der Butter.

Oma Liesel sagt

«Wer den Sand aus dem Stiefel wäscht, löffelt am Abend den Herbst.»

Schon gewusst? Der weisse Schaft entsteht durch Anhäufeln.

Wichtig: Wer auf Zwiebel, Knoblauch oder Lauch allergisch ist, lässt die Suppe weg.

Rezept 33

Pastinakenpommes

Aus dem Morgenpost vom 17. Oktober 2026

Die Möhre ist beleidigt, aber die Pommes sind schon weg.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 500 g Pastinaken
- 2 EL Öl
- Salz
- nach Wunsch ein Zweig Rosmarin oder etwas Paprika

So geht es

1. Den Ofen auf etwa 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Die Pastinaken gut bürsten oder waschen, grosse Wurzeln schälen.
3. In fingerdicke Stifte schneiden, mit Öl und Salz mischen und nebeneinander aufs Blech legen.
4. 20 bis 30 Minuten backen und einmal wenden. Goldbraun, nicht dunkel.

Tipp: Nicht übereinander legen, sonst werden sie weich statt knusprig.

Oma Liesel sagt

«Gute Pommes brauchen keine Fritteuse. Nur Geduld und einen Ofen.»

Wichtig: Der Saft von Blättern und Stängeln kann auf der Haut im Sonnenlicht Rötungen und Blasen machen. Bei der Ernte Handschuhe tragen. Wilde Doldenblütler haben giftige Doppelgänger, darum Pastinaken nur aus Garten oder Laden.

Rezept 34

Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark

Aus dem Abendpost vom 17. Oktober 2026

Nur die Hälfte abschneiden, Kind. Der Schnittlauch will auch noch etwas zum Wachsen haben. Ein Essen für arme Leute, sagen manche. Die Reichen wissen nur nicht, was gut ist.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 500 g Magerquark
- ca. 100 ml Milch oder Mineralwasser
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 4 EL kaltgepresstes Leinöl

So geht es

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 bis 25 Minuten gar kochen.
2. Den Quark mit Milch glatt rühren, salzen, pfeffern und die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben.
3. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das meiste unterheben.
4. Den Quark auf die Teller geben, eine Mulde drücken, Leinöl hineingiessen und den Rest Schnittlauch darüberstreuen.
5. Die Kartoffeln am Tisch pellen. Saure Gurken passen dazu.

Tipp: Schere statt Messer, dann werden die Röllchen nicht matschig. Schnittlauch nie mitkochen, erst zum Schluss darüber.

Oma Liesel sagt

«Wer den Schnittlauch nur halb schneidet, hat morgen wieder ganz.»

Schon gewusst? In der Lausitz und im Spreewald kommen Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl seit Generationen auf den Tisch.

Wichtig: Leinöl nie erhitzen, nach dem Öffnen kühl lagern und bald aufbrauchen. Schmeckt es bitter oder ranzig, weg damit. Schnittlauch gehört nicht in den Napf von Hund und Katze.

Rezept 35

Sonntagsrotkohl

Aus dem Morgenpost vom 18. Oktober 2026

Im Norden heisst er Rotkohl, im Süden Blaukraut, und beide haben recht. Rot oder blau ist Ansichtssache. Nachschlag nicht.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 3 EL Apfelessig
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- Salz und Pfeffer

So geht es

1. Die äusseren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und fein hobeln.
2. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten und den Zucker kurz mitschmelzen.
3. Den Kohl dazugeben und sofort den Essig, der hält ihn rot.
4. Apfelsaft, Lorbeer, Nelken und Apfelwürfel dazugeben und salzen.
5. Zugedeckt bei kleiner Hitze 45 bis 60 Minuten schmoren und ab und zu rühren. Lorbeer und Nelken herausfischen und abschmecken.

Tipp: Omas Küchenzauber: Einen Löffel Kochsud in ein Glas Wasser, eine Prise Natron hinein, und er wird blau. Ein Schuss Essig, und er wird wieder rot.

Oma Liesel sagt

«Ein Schuss Essig, und du wirst schön rot.»

Schon gewusst? Am 18. Oktober ist Lukastag. Eine alte Bauernregel sagt: «Ist Sankt Lukas mild und warm, folgt ein Winter, dass Gott erbarm.» Wie der Winter wird, weiss trotzdem niemand genau.

Wichtig: Rotkohl färbt Hände und Brett, beim Hobeln also Handschuhe tragen.

Rezept 36

Kartoffelsuppe mit Majoran

Aus dem Abendpost vom 18. Oktober 2026

Meinen Majoran hänge ich im Sommer kopfüber an den Dachbalken, noch bevor er blüht. Im Herbst hole ich ihn herunter, und die ganze Kammer duftet. Ich schmücke damit meine Suppe. Hält länger als jede Ehe.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Rüebli
- 1 Stück Sellerie
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebouillon
- 100 ml Rahm
- 1 bis 2 TL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer und Muskat

So geht es

1. Kartoffeln, Rüebli und Sellerie schälen und würfeln, die Zwiebel fein hacken.
2. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten und das Gemüse kurz mitdünsten.
3. Die Bouillon dazugeben und etwa 20 Minuten weich köcheln.
4. Gut die Hälfte pürieren, den Rahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den Majoran zwischen den Handflächen darüberreiben und kurz ziehen lassen.

Tipp: Ganze Stängel vor der Blüte ernten, kopfüber trocknen und erst am Schluss in die Suppe reiben.

Oma Liesel sagt

«Wer im Sommer Majoran trocknet, hat im Winter Sonntag im Glas.»

Schon gewusst? Majoran heisst im Volksmund Wurstkraut, weil er so oft in die Wurst kam.

Überliefert aus Omas Küche

Der Überlieferung nach galt Majoran bei den alten Griechen als Kraut der Glückseligkeit, und frisch Verheirateten legte man Girlanden aus Majoran um den Hals.

Rezept 37

Sonnenbutter mit Ringelblume

Aus dem Morgenpost vom 19. Oktober 2026

Nicht jeder Sonnenschein kommt vom Himmel. Manchmal wächst er im Beet. Die Blüten pflücke ich am Vormittag bei trockenem Wetter.

Zutaten *(für 1 Schälchen)*

- 125 g weiche Butter
- 3 bis 4 frische Ringelblumenblüten (ergibt etwa 2 EL Blütenblätter)
- 1 Prise Salz
- nach Wunsch 1 TL abgeriebene Schale einer Biozitrone

So geht es

1. Die orangen Blütenblätter vom Körbchen zupfen, Stiel und grünen Kelch weglassen.
2. Grob hacken und mit Butter, Salz und Zitronenschale verrühren.
3. In ein Schälchen streichen und 1 Stunde kalt stellen.

Tipp: Schmeckt auf frischem Bauernbrot oder zu Ofengemüse. Übrige Blütenblätter über den Salat streuen.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? Früher färbte man mit den Blüten Butter und Käse gelb, und Fälscher streckten damit sogar teuren Safran.

Wichtig: Nur ungespritzte Blüten nehmen, am besten aus dem eigenen Garten. Nicht mit der Studentenblume (Tagetes) verwechseln: Die riecht meist streng, hat fein gefiederte Blätter, und die Zierformen sind in der Regel nicht essbar. Wer auf Korbblütler wie Kamille allergisch ist, lässt die Ringelblume weg.

Rezept 38

Räbensuppe

Aus dem Abendpost vom 19. Oktober 2026

Wenn die Räben vom Feld kommen, sitze ich mit den Enkeln am Küchentisch. Die Kinder schnitzen Sonne, Mond und Sterne in die violette Haut, ich löffle das Innere in eine Schüssel. Was nicht leuchtet, wird gegessen.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- ca. 600 g ausgehöhltes Räbenfleisch (von 3 bis 4 Räben)
- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 8 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer und Muskat
- etwas Petersilie

So geht es

1. Räbenfleisch und Kartoffel klein würfeln, die Zwiebel fein hacken.
2. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, Räben und Kartoffel kurz mitdünsten.
3. Die Bouillon dazugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten weich köcheln.
4. Fein pürieren, den Rahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Das Räbenfleisch am selben Tag verkochen. Beim Schnitzen helfen die Grossen mit dem Messer.

Oma Liesel sagt

«Eine Räbe gibt zweimal: einmal Licht, einmal Suppe.»

Schon gewusst? In Richterswil am Zürichsee zieht jedes Jahr am zweiten Samstag im November die Räbechilbi durchs Dorf, mit Tonnen von geschnitzten Räben.

Rezept 39

Hexenheckengelee aus Weissdorn

Aus dem Morgenpost vom 20. Oktober 2026

Hinter jeder Hecke wartet ein Glas Gelee. Man muss nur an den Dornen vorbei. Die Weissdornfrüchte sind jetzt reif und tomatenrot.

Zutaten *(für einige Gläser)*

- 500 g reife Weissdornfrüchte ohne Stiele
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 200 g)
- ca. 500 ml Apfelsaft, so viel, dass alles bedeckt ist
- Saft einer halben Zitrone
- Gelierzucker 1:1, gleich viel wie Fruchtmus

So geht es

1. Die Früchte waschen und verlesen. Den Apfel mit Schale grob würfeln.
2. Früchte und Apfel in den Topf geben, mit Apfelsaft bedecken und 15 bis 20 Minuten leise köcheln, bis alles weich ist.
3. Durch ein grobes Sieb oder die Flotte Lotte streichen, die Kerne bleiben im Sieb.
4. Das Mus abwiegen, gleich viel Gelierzucker und den Zitronensaft dazugeben, aufkochen und nach Packungsangabe sprudelnd kochen.
5. Gelierprobe machen und heiss in saubere Gläser füllen.

Tipp: Ein Klecks auf dem kalten Löffel muss beim Abkühlen fest werden. Schmeckt aufs Butterbrot und zum Käse.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? In Notzeiten wurden die Früchte zu Mehl verarbeitet oder geröstet als Kaffeeersatz verwendet.

Wichtig: Nur sammeln, was ihr sicher erkennt. Weissdorn hat Dornen, gelappte Blätter und rote Früchte mit einem bis drei Kernen. Nicht verwechseln mit der Zwergmispel aus dem Ziergarten, die keine Dornen und ungeteilte Blätter hat und als gering giftig gilt. Auch der Feuerdorn mit ungelappten, gesägten Blättern ist kein Weissdorn. Kerne immer aussieben.

Rezept 40

Pfeffersalz aus Bohnenkraut

Aus dem Abendpost vom 20. Oktober 2026

Im Sommer habe ich das Bohnenkraut kopfüber an den Dachbalken gehängt. Jetzt raschelt es, wenn ich mit dem Besen vorbeigehe. Ich stampfe es mit Salz im Mörser, und der Kater niest. Das ist Pfeffer für Leute ohne Pfeffergeld.

Zutaten *(für 1 kleines Glas)*

- 3 EL getrocknetes Bohnenkraut, abgezupft
- 100 g grobes Meersalz
- nach Wunsch 1 TL getrockneter Thymian

So geht es

1. Kraut und Salz im Mörser grob zerstossen.
2. In ein sauberes, trockenes Glas füllen und gut verschliessen.
3. Trocken und dunkel aufbewahren.
4. Sparsam über Bohnen, Kartoffeln, Eier oder Suppe streuen.

Tipp: Bohnenkraut schmeckt würzig und pfeffrig scharf, darum sparsam und erst gegen Ende der Kochzeit in den Topf.

Oma Liesel sagt

«Wer kein Pfeffergeld hat, hat einen Garten.»

Schon gewusst? Bohnenkraut heisst auch Pfefferkraut. Im Mittelalter diente es oft als Ersatz für den teuren Pfeffer.

Rezept 41

Regenbogenmangold

Aus dem Morgenpost vom 21. Oktober 2026

Wer im Oktober noch Farbe im Beet hat, hat den Sommer nicht ganz gehen lassen. Rote, gelbe und weisse Stiele, und alle wollen in den Topf.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 1 Bund bunter Stielmangold (ca. 500 g)
- Salz
- 1 EL Butter
- Pfeffer und eine Prise Muskat
- ein paar Spritzer Zitronensaft

So geht es

1. Den Mangold gründlich waschen und welke oder braune Stellen wegschneiden. Stiele und Blätter trennen.
2. Die Stiele in fingerlange Stücke, die Blätter in breite Streifen schneiden.
3. Zuerst die Stiele in kochendes Salzwasser geben. Sind sie bissfest, die Blätter dazugeben und 2 bis 4 Minuten mitkochen.
4. Abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. In der Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Beim Ernten immer nur die äusseren Blätter nehmen und das Herz stehen lassen, dann wächst er nach. Passt wunderbar zu Kartoffeln.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? Woher der Name Mangold kommt, weiss bis heute niemand genau.

Wichtig: Mangold enthält Nitrat. Darum frisch zubereitet essen, Reste rasch abkühlen und nicht lange warmhalten oder mehrmals aufwärmen. Er enthält auch viel Oxalsäure, Blanchieren verringert sie. Wer zu Nierensteinen neigt, fragt vorher in der Arztpraxis.

Rezept 42

Linseneintopf mit Lorbeer

Aus dem Abendpost vom 21. Oktober 2026

Mein Lorbeerbäumchen steht den ganzen Sommer vor der Küchentür. Im Oktober, vor dem ersten Frost, schleppe ich den Kübel in die kühle Stube und schimpfe wie ein Rohrspatz. Du bist ein Südländer, mein Lieber. Zum Dank wandert ein Blatt in den Linsentopf.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 250 g braune Tellerlinsen
- 1 Zwiebel, 2 Karotten und 1 Stück Sellerie
- 2 Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Essig

So geht es

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Kartoffeln klein würfeln.
2. Im Öl kurz andünsten, dann Linsen, Lorbeer und Brühe dazugeben.
3. Zugedeckt etwa 30 bis 40 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Die Lorbeerblätter herausfischen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp: Das Lorbeerblatt immer herausfischen, mitessen mag es niemand.

Oma Liesel sagt

«Wer Lorbeer im Topf hat, braucht keinen auf dem Kopf.»

Schon gewusst? Bei den Pythischen Spielen in Delphi bekamen die Sieger einen Lorbeerkranz.

Überliefert aus Omas Küche

Nach der griechischen Sage wurde die Nymphe Daphne in einen Lorbeerstrauch verwandelt, darum war der Lorbeer dem Apollon heilig.

Wichtig: Nicht verwechseln mit dem Kirschlorbeer aus der Gartenhecke! Der ist giftig und gehört nie in den Topf.

Rezept 43

Knusperbucheckern

Aus dem Morgenpost vom 22. Oktober 2026

Die Buche schenkt nicht jedes Jahr. Drum sammle dankbar, wenn sie gibt. Die reichen Jahre heissen Mastjahre.

Zutaten *(für eine kleine Schüssel)*

- 2 Handvoll Bucheckern (ca. 100 g)
- 1 TL Öl
- eine Prise Salz

So geht es

1. Die Bucheckern in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergiessen. Was oben schwimmt, aussortieren, das ist meist hohl oder verdorben.
2. Gut abtropfen lassen und die braune Schale abziehen.
3. Die Kerne in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl und der Prise Salz wenige Minuten rösten, bis sie nussig duften.

Tipp: Schmecken über Salat, Suppe oder Müsli.

Oma Liesel sagt

Schon gewusst? «Ecker» hiess früher auch die Frucht der Eiche. Das Wort ist mit dem englischen «acorn» für Eichel verwandt.

Wichtig: Roh sind Bucheckern schwach giftig und können Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen machen. Darum nur geröstet essen und Kinder nicht roh naschen lassen. Nur sammeln, was sicher von der Rotbuche stammt.

Rezept 44

Schwarzwurzeln in Rahmsauce

Aus dem Abendpost vom 22. Oktober 2026

Wenn der erste Nebel über dem Garten liegt, hole ich die Grabgabel. Die Schwarzwurzeln stecken tief, und wer zu fest zieht, hat nur die Hälfte in der Hand. Die feinen Leute essen Spargel im Mai. Wir essen ihn im Herbst und sparen das Geld.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 800 g Schwarzwurzeln
- 1 Schuss Essig fürs Wasser
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 2 dl Gemüsebrühe
- 2 dl Rahm
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Petersilie

So geht es

1. Die Wurzeln waschen, mit Handschuhen schälen, in Stücke schneiden und sofort ins Essigwasser legen.
2. In Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgiessen.
3. Die Butter schmelzen, das Mehl kurz anschwitzen, Brühe und Rahm einrühren und sämig köcheln.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Wurzeln hineingeben und Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Der klebrige Milchsaft färbt die Haut braun. Mit Handschuhen schälen, dann bleiben die Finger sauber.

Oma Liesel sagt

«Was aussen schwarz ist, kann innen ein Schatz sein.»

Schon gewusst? Die Schwarzwurzel heisst auch Winterspargel.

Rezept 45

Omas Rubinreis

Aus dem Morgenvideo vom 23. Oktober 2026

Im Oktober hängen an der Hecke kleine rote Laternchen, so sauer, dass sogar viele Vögel sie bis ins Frühjahr hängen lassen. Ich mache daraus nichts Grosses. Ein Löffel davon auf den Reis, und der ganze Teller leuchtet.

Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 2 EL getrocknete Berberitzen
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- Salz

So geht es

1. Den Reis wie gewohnt in Salzwasser garen.
2. Die Berberitzen derweil einige Minuten in kaltem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die Beeren kurz darin andünsten und mit dem Zucker leicht karamellisieren.
4. Zum Schluss über den Reis geben. Sauer und süss in einem Löffel, so mag ich es.

Tipp: Wer keinen Strauch sicher kennt, kauft die getrockneten Beeren im Laden. Das ist keine Schande, sondern Vernunft.

Oma Liesel sagt

«Wer sauer nicht scheut, dem schmeckt das Süsse doppelt.»

Schon gewusst? Die Berberitze ist Zwischenwirt des Getreideschwarzrosts. Darum wurde sie in Europa stellenweise fast ausgerottet. Als man den Zusammenhang im 18. Jahrhundert zu erkennen begann, brach in Frankreich ein heftiger Streit zwischen Bauern und Konfitürenköchen aus.

Wichtig: Essbar sind nur die Beeren der Gewöhnlichen Berberitze (Berberis vulgaris): länglich, rot, in hängenden Trauben an einem dornigen Strauch. Alle anderen Pflanzenteile sind giftig, vor allem Wurzel und Rinde. Die Thunbergs Berberitze (Berberis thunbergii) aus Parks und Gärten trägt giftige Früchte, und auch die Stechpalme kann man verwechseln. Wegen der Dornen nur mit festen Handschuhen ernten.

Rezept 46

Omas Schinkenwurzelsalat

Aus der Abendgeschichte vom 23. Oktober 2026

Im Sommer stehe ich oft in der Abenddämmerung im Garten und warte, bis in der Dämmerung die gelben Nachtkerzenblüten aufgehen. Im Herbst hole ich die Grabgabel. Wer im Sommer die Blüten bestaunt, darf im Winter die Wurzel essen.

Zutaten *(für 2 Personen)*

- 400 g Nachtkerzenwurzeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Essig
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

So geht es

1. Die Wurzeln gut bürsten, schälen und in Salzwasser weich kochen.
2. Abgiessen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel fein hacken und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die lauwarmen Scheiben darin wenden, ziehen lassen und Schnittlauch darüberstreuen.

Tipp: Der Kater schnuppert jedes Mal an der Wurzel und ist enttäuscht, dass es doch kein Schinken ist.

Schon gewusst?

Die Gewöhnliche Nachtkerze kam zu Beginn des 17. Jahrhunderts aus Nordamerika nach Europa, zuerst als Zierpflanze. Bald baute man sie als Gemüse an. Den Namen Schinkenwurz verdankt sie der rötlichen Färbung ihrer rübenartigen Wurzel.

«Wer nachts blüht, muss sich tagsüber nicht verstecken.»

Überliefert aus Omas Küche

Ein altes Sprichwort behauptet, ein Pfund Nachtkerzenwurzel gebe so viel Kraft wie ein Zentner Ochsenfleisch. Das ist eine Redensart aus alten Küchen und kein Versprechen. Oma Liesel sagt: «Mein Kater glaubt es trotzdem nicht.»

Wichtig: Nur die Wurzel einer Pflanze nehmen, die noch als flache Blattrosette wächst und noch nie geblüht hat. Geerntet wird ab Ende Oktober und an frostfreien Tagen den Winter über bis Ende März. Blühende Pflanzen haben eine zähe, holzige Wurzel. Nur sammeln, was ihr sicher erkennt, und nicht an Bahndämmen oder Strassen.

Rezept 47

Omas Traubensalat mit Ziegenkäse

Aus dem Morgenvideo vom 24. Oktober 2026

An meiner sonnigen Hauswand hängen jetzt die letzten dunklen Trauben. Ein paar esse ich gleich vom Spalier, der Rest kommt in den Salat. Süss, salzig und knackig, so mag ich es.

Zutaten

- 250 g dunkle Trauben
- 1 kleiner Kopf Eichblattsalat
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Baumnüsse
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

So geht es

1. Die Trauben kurz vor dem Essen waschen, angefaulte Beeren aussortieren, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Die Baumnüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und grob hacken.
3. Den Salat waschen, trocken schleudern und zupfen.
4. Öl, Essig und Honig mit Salz und Pfeffer verrühren und Salat und Trauben damit mischen.
5. Den Ziegenkäse in kleinen Stücken darübergeben und mit den Nüssen bestreuen.

Oma Liesel sagt

«Wer an der Rebe geduldig wartet, dem wird die Traube süss.»

Schon gewusst? Das Wort Rosine kommt aus dem Französischen. Im Altpikardischen hiess die Weinbeere «roisin», und auf Französisch heisst die Traube bis heute «raisin». Und der weissliche Hauch auf den Beeren ist kein Schmutz: Dieser Duftfilm schützt die Trauben vor dem Austrocknen.

Wichtig: Trauben, Rosinen und Sultaninen sind für Hunde giftig. Nichts davon verfüttern und nach einem Missgeschick sofort die Tierarztpraxis anrufen, auch wenn der Hund noch munter wirkt. Nicht verwechseln mit dem Wilden Wein an Fassaden: handförmige, meist fünfteilige Blätter, im Herbst leuchtend rot, kleine blaue Beeren. Diese Beeren sind schwach giftig und gehören nicht in die Küche.

Rezept 48

Omas Haselnussmakrönli

Aus der Abendgeschichte vom 24. Oktober 2026

Am Abend sitze ich mit dem Nussknacker am Ofen. Knack, knack, und der Kater zuckt jedes Mal zusammen. Eine Nuss rollt immer unter den Schrank. Die gehört dann den Mäusen, die haben auch Hunger.

Zutaten *(für etwa 20 Stück)*

- 2 frische Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 150 g Zucker
- 200 g gemahlene Haselnüsse

So geht es

1. Den Ofen auf 150 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Das Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und den Zucker nach und nach einrieseln lassen.
3. Die Haselnüsse sorgfältig unterheben.
4. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen aufs Blech setzen.
5. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie leicht golden sind, und auskühlen lassen.

Tipp: Frisch gesammelte Haselnüsse müssen zuerst einige Wochen luftig trocknen, sonst schimmeln sie. Für die Makrönli nehme ich darum gut getrocknete Nüsse oder gemahlene aus dem Laden.

Oma Liesel sagt

«Wer im Herbst Nüsse sammelt, hat im Winter etwas zu knacken.»

Schon gewusst? Im Märchen der Brüder Grimm pflanzt Aschenputtel ein Haselreis auf das Grab ihrer Mutter. Daraus wächst ein Baum, der ihr hilft. Die Hasel gehört übrigens zu den Birkengewächsen.

Überliefert aus Omas Küche

Nach altem Volksglauben sollten Haselzweige Hexen und Schlangen vertreiben, und Haselruten nahm man gern als Wünschelruten. Oma Liesel sagt: «Bei mir findet die Rute höchstens die Nüsse unter dem Schrank.»

Wichtig: Haselnüsse gehören in der Schweiz zu den Zutaten, die als Allergene gekennzeichnet werden müssen. Wer auf Nüsse allergisch ist, lässt die Makrönli stehen.

Rezept 49

Omas Gänseblümchenquark aufs Bauernbrot

Aus dem Morgenvideo vom 25. Oktober 2026

Das Gänseblümchen blüht vom ersten Frühlingstag bis in den Herbst. Am Vormittag, wenn die Köpfchen offen sind, gehe ich mit einer kleinen Schüssel über den Rasen. Mild, leicht nussig und hübsch wie eine Sommerwiese.

Zutaten *(für 4 Scheiben)*

- 250 g Quark
- 3 EL Milch
- 1 Handvoll junge Gänseblümchenblätter
- 2 Handvoll Gänseblümchenblüten
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot

So geht es

1. Blätter und Blüten am Vormittag pflücken, wenn die Köpfchen offen sind.
2. Kurz in kaltem Wasser schwenken, gut abtropfen lassen und die Stiele abzwicken.
3. Die jungen Blätter fein hacken. Ältere schmecken herb und bleiben stehen.
4. Quark mit Milch glatt rühren, Blätter und Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Dick aufs Brot streichen und die Blüten obendrauf setzen.

Oma Liesel sagt

«Wer morgens die Augen aufmacht wie ein Gänseblümchen, sieht die Sonne zuerst.»

Schon gewusst? Bellis kommt vom lateinischen bellus, schön. Nachts und bei trübem Wetter klappt das Gänseblümchen sein Köpfchen zu, dann sieht man die rötliche Unterseite der weissen Blütenblätter. Ein alter Volksname dafür ist Tausendschön.

Wichtig: Nur pflücken, was ihr sicher erkennt, und nur von einem sauberen, ungespritzten Rasen. Nicht an stark befahrenen Strassen, an Hundewegen oder neben frisch gedüngten oder gespritzten Feldern sammeln. Wer auf Korbblütler allergisch ist, lässt Gänseblümchen weg. Beim ersten Mal mit kleinen Mengen anfangen.

Rezept 50

Omas Sellerieschnitzel

Aus der Abendgeschichte vom 25. Oktober 2026

Die Sellerieknolle sieht aus wie ein Troll, aber paniert ist sie eine Prinzessin. Wenn ich sie schäle, liegen die Schalen wie Hobelspäne um mich herum. Der Kater zieht beleidigt ab. Beim ersten Zischen in der Pfanne sitzt er wieder neben dem Herd.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 1 Knollensellerie, etwa 600 g
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Paniermehl
- Bratbutter oder Öl
- 1 Zitrone

So geht es

1. Den Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben etwa 10 Minuten in Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.
5. In heisser Bratbutter beidseitig goldbraun braten und mit Zitronenschnitzen servieren.

Oma Liesel sagt

«Was hässlich aus der Erde kommt, kann golden auf den Teller.»

Schon gewusst? Bei den Nemeischen Spielen im alten Griechenland bekamen die Sieger ab dem 5. Jahrhundert vor Christus einen Kranz aus wildem Sellerie. Und früher lagerte man die Knollen über den Winter in Kisten mit Sand.

Wichtig: Sellerie gehört in der Schweiz zu den 14 Zutaten, die als Allergene gekennzeichnet werden müssen. Wer darauf reagiert, lässt das Rezept aus. Nur Knollen aus Garten oder Laden nehmen, nicht wild sammeln.

Rezept 51

Omas Zuckerhutsalat mit Apfel und Joghurt

Aus dem Morgenvideo vom 26. Oktober 2026

Der Zuckerhut steht im Oktober noch fest im Beet, ein bisschen Frost macht ihm nichts aus. Süss ist er trotz seines Namens nicht, sondern herb. Mit Apfel und Joghurt wird er freundlich.

Zutaten

- 1 kleiner Zuckerhut, etwa 500 g
- 1 süsslicher Apfel
- 1 Karotte
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

So geht es

1. Die äusseren welken Blätter entfernen, den Zuckerhut waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die Streifen etwa 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann abgiessen und gut abtropfen lassen.
3. Apfel und Karotte waschen und grob raffeln.
4. Joghurt mit Öl, Essig und Honig glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alles mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Er schmeckt auch gedünstet oder überbacken, beim Erhitzen verliert er einen Teil seiner Bitterkeit. Kühl gelagert hält ein Kopf drei bis vier Wochen.

Oma Liesel sagt

«Nicht jeder, der süss heisst, ist süss, und nicht jeder, der herb ist, ist böse.»

Schon gewusst? Seinen Namen hat der Zuckerhut von seinem kegelförmigen Wuchs, der an einen alten Zuckerstock erinnert. Wegen seiner festen Blätter heisst er auch Fleischkraut. Er gehört zu den Zichorien, die man auch Wegwarten nennt.

Rezept 52

Omas Vogelbeergelee mit Apfel

Aus der Abendgeschichte vom 26. Oktober 2026

Meine Mutter schwor, die Vogelbeere sei giftig. Die Amseln schimpfen vom Baum, wenn ich die leuchtenden Dolden pflücke. Roh lasse ich sie den Vögeln. Aber was im Topf war, gehört mir. Rubinrot, herb und süss, ganz wie ich selbst.

Zutaten *(für etwa 4 Gläser)*

- 500 g Vogelbeeren, von den Stielen gezupft
- 1 l Wasser
- etwa 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- Saft einer halben Zitrone
- Gelierzucker 2:1 nach Packungsangabe, für 750 ml Saft etwa 375 g

So geht es

1. Die Beeren waschen und über Nacht einfrieren.
2. Mit dem Wasser aufkochen und etwa 30 Minuten weich köcheln, dabei zerdrücken.
3. Durch ein sauberes Tuch abtropfen lassen und den Saft mit Apfelsaft auf 750 ml ergänzen.
4. Mit Zitronensaft und Gelierzucker aufkochen, nach Packungsangabe sprudelnd kochen und eine Gelierprobe machen.
5. Heiss in saubere Gläser füllen und gut verschliessen.

Tipp: Passt herrlich zu Käse und Wild. Geerntet wird ab September, das beste Aroma haben die Beeren nach dem ersten Frost.

Oma Liesel sagt

«Wer Geduld mit dem Bitteren hat, löffelt am Ende das Süsse.»

Schon gewusst? Der Name Vogelbeere kommt vom Vogelfang: Mit den roten Früchten lockte man früher Vögel an. Roh schmecken die Beeren bitter, das macht die Parasorbinsäure. Beim Erhitzen wird sie zur harmlosen Sorbinsäure, die heute als Konservierungsstoff bekannt ist und zuerst aus Vogelbeeren gewonnen wurde.

Wichtig: Nur sicher erkannte Vogelbeeren sammeln, sie lassen sich mit Feuerdorn verwechseln. Nie roh essen und Kindern keine rohen Beeren geben. Bei Verdacht auf eine Vergiftung in der Schweiz: Tox Info Suisse, Telefon 145.

Rezept 53

Omas Buttermöhren

Aus dem Morgenvideo vom 27. Oktober 2026

Die besten Schätze wachsen im Dunkeln, man muss nur beherzt ziehen. Meine Möhren dünste ich ohne Wasser, nur mit Butter und Geduld. So bleibt ihr süsses Aroma schön erhalten.

Zutaten

- 500 g Möhren
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- nach Belieben 1 TL Honig
- 1 EL gehackte Petersilie

So geht es

1. Die Möhren waschen, gut abbürsten oder schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Möhren dazugeben und den Deckel auflegen.
3. Bei kleiner Hitze ohne Wasser dünsten, bis sie weich sind. Ab und zu schwenken und aufpassen, dass nichts ansetzt.
4. Mit Salz und nach Belieben etwas Honig abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Das Grün gleich nach dem Kauf abschneiden, sonst entzieht es den Möhren Wasser und sie werden schneller runzlig. Im Gemüsefach halten sie etwa eine Woche, im kühlen Keller mehrere Monate. Biegsame Möhren sind schon zu lange gelagert.

Schon gewusst?

Bis ins 16. Jahrhundert kannte man in Europa vor allem lila und gelbe Möhren. Die orange Möhre machten niederländische Züchter im 17. Jahrhundert beliebt. Ob das dem Königshaus Oranien zu Ehren geschah, ist nur eine Theorie.

Und Hasen? Die mögen eigentlich lieber das zarte Grün. Das Bild vom Möhren knabbernden Hasen hat vor allem ein Comic geprägt.

Wichtig: Wilde Möhren sammelt nur, wer sie sicher kennt: Hundspetersilie und Gefleckter Schierling sehen ähnlich aus und sind giftig. Im Zweifel stehen lassen.

Rezept 54

Omas Rahmwirz mit Speck

Aus der Abendgeschichte vom 27. Oktober 2026

Kraus wie meine Dauerwelle, zart wie mein Herz. Der Kater sitzt auf dem Stuhl und schaut zu, als gäbe es Fisch. Dann brutzelt der Speck, und plötzlich hat er wieder Hoffnung. Wenn ein Speckwürfeli vom Brett fällt, habe ich nichts gesehen.

Zutaten *(für 4 Personen)*

- 1 Wirz, etwa 800 g
- 1 Zwiebel
- 100 g Speckwürfeli
- 1 EL Butter
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht es

1. Die äusseren Blätter entfernen, den Wirz vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel hacken und mit dem Speck in der Butter andünsten.
3. Den Wirz dazugeben, kurz mitdünsten, die Bouillon angiessen und zugedeckt etwa 10 Minuten weich dünsten.
4. Den Rahm dazugeben, kurz einköcheln und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Ohne Speck mit etwas mehr Butter, genauso fein.

Oma Liesel sagt

«Wer krause Blätter hat, muss sich nicht kämmen. Er muss nur in den Topf.»

Schon gewusst? Der Wirz kam aus Oberitalien zu uns. Das Wort stammt vom lombardischen «verza», und das geht auf das lateinische «viridia» zurück, grünes Gartengewächs. In der Schweiz ist «Wirtz» schon im 16. Jahrhundert belegt, damals hiess er auch römischer Kohl. In Deutschland sagt man Wirsing.

Rezept 55

Omas Rettichsalat mit Apfel

Aus dem Morgenvideo vom 28. Oktober 2026

Unter rauer schwarzer Schale wartet oft das Beste. Der Schwarze Winterrettich wird ab Oktober bis zum ersten Frost geerntet und ist fester und schärfer als sein Bruder aus dem Sommer. Ein bisschen Salz zähmt ihn.

Zutaten

- 1 Schwarzer Rettich, etwa 300 g
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Prise Salz
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

So geht es

1. Den Rettich gut abbürsten, schälen und fein raspeln.
2. Leicht salzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen, dann den ausgetretenen Saft mit Küchenpapier abtupfen. So wird er milder.
3. Den Apfel ungeschält dazuraspeln.
4. Essig, Öl, Honig und Pfeffer verrühren, alles mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Feste Wurzeln mit heiler Schale wählen. Ungewaschen und in ein feuchtes Tuch geschlagen hält er im Gemüsefach bis zu zwei Wochen. Gekocht oder gedünstet verliert er viel von seiner Schärfe. Und einfach auf einem Butterbrot schmeckt er auch.

Schon gewusst?

Der Geschichtsschreiber Herodot erzählte, an der Cheopspyramide stehe, wie viel für Rettiche, Zwiebeln und Knoblauch der Arbeiter ausgegeben wurde. Eine solche Inschrift ist nicht bekannt. Fachleute vermuten, dass ihm etwas falsch übersetzt wurde.

Oma Liesel sagt: «Vielleicht hat ihm sein Dolmetscher einfach einen Bären aufgebunden.»

Omas Sammelregeln

Ich habe in meinem Leben viel gesammelt. Kräuter, Beeren, Geschichten und ein paar blaue Flecken. Diese Regeln hat mir meine eigene Oma beigebracht, und ich gebe sie gern weiter.

1. Nur sammeln, was du sicher erkennst. Im Zweifel stehen lassen. Die Pflanze ist dir nicht böse.
2. Nicht an Strassen, Ackerrändern oder Hundewegen sammeln.
3. Nie alles nehmen. Den Rest brauchen die Vögel, die Insekten und die Pflanze selbst.
4. Handschuhe mitnehmen. Brennnesseln und Hagebutten danken es dir nicht, deine Finger schon.
5. Holunderbeeren nie roh essen und den aufrechten Attich stehen lassen.
6. Vogelbeeren nur gekocht essen und Kindern keine rohen Beeren geben.
7. Wer schwanger ist, eine Allergie oder eine Krankheit hat, fragt bei Kräutern vorher Arzt oder Apotheke.
8. Bei Verdacht auf eine Vergiftung in der Schweiz sofort Tox Info Suisse anrufen: Telefon 145.

Ein ehrliches Wort

Dieses Büchlein ist ein Kochbüchlein mit Geschichten. Die Bräuche und Hausmittelchen darin sind Überlieferungen aus alten Küchen, erzählt zum Schmunzeln und Erinnern. Sie ersetzen keinen ärztlichen Rat und versprechen keine Heilung.

Auf Wiedersehen in der Kräuterküche

So, Kind. Jetzt weisst du, was bei mir im Herbst im Topf blubbert.

Wenn du eines der Rezepte nachkochst, erzähl es mir. Ich möchte wissen, ob dein Tuch auch lila geworden ist und ob deine Bratäpfel geplatzt sind. Meine platzen jedes Jahr. Ich nenne das Charakter.

Jeden Morgen gibt es bei mir ein Kraut, ein Rezept und ein Lächeln.
Folge mir auf X:

@Kraeuterhexe3

x.com/Kraeuterhexe3

Bis bald, und vergiss die Handschuhe nicht.
Deine Oma Liesel

Herausgegeben von Aktenlicht Verlag