

# Italienische Kräutermischung

Als Kind mochte ich italienische Kräuter nicht besonders. Oft hatte es mir zu viel Thymian drin. Auch heute noch, gehe ich mit Thymian sparsam um. Meine Kinder und auch Tageskinder mögen die [Kinderkräutersalzmischung](#) lieber als die italienische Kräutermischung. Meine Mischung enthält keinen getrockneten Knoblauch. Ich mag Knoblauch gerne frisch und er ist auch im Winter regional erhältlich. Zudem würze ich gerne ab und zu mit Knoblauchöl (Rezept folgt).

## Zutaten:

- 5 Teile getrocknetes Oregano
- 2 Teile getrockneter Thymian
- 2 Teile getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Paprika



Man könnte auch noch 1 Teil getrockneten Knoblauch dazu geben.

## Zubereitung:

Die Blätter des Thymians und des Oreganos von Hand von den Stielen befreien.

Thymian-, Oregano- und Basilikumblätter von Hand etwas zerreiben und mit dem Mörser verkleinern. Ich mixe diese Kräuter nicht mit dem Mixer, da ich finde, dass sie bitter werden.

Paprika im Mixer mahlen.

Alle Zutaten zusammenfügen.

---

# Winterliche Tomaten-Oliven-Sauce

Italienische Küche mag ich sehr. Pasta und Pizza esse ich gerne und mache möglichst oft viel selber. Für die Kinder koche ich für Pasta eine einfache [Tomaten-Sauce](#), während ich für „ältere“ Kinder eine etwas rassigere Sauce zubereite. Im Sommer sind die Zutaten dafür etwas anders als im Winter. Hier ist das winterliche Rezept mit getrockneten Kräutern und Pelati. Unsere letzten nachgereiften Datteltomaten aus dem Garten gebe ich solange der Vorrat noch reicht mit den Oliven dazu. Zum Essen sind sie leider nicht mehr geeignet.

## Zutaten

- 800g (=2 Gläser) Pelati im Glas (oder in der Dose)
- Tomatenmark
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine grosse Zwiebel
- Oliven
- Getrocknetes Chili
- Italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl (von den Oliven, wenn diese in Öl eingelegt sind)

## Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel möglichst klein schneiden.

Ev. Pelati ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Oliven entkernen (falls sie es noch nicht sind) und

vierteln.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb anbraten.

Zwei Esslöffel Tomatenmark dazu geben und kurz mitdünsten.

Italienische Kräutermischung, getrocknetes Chili, Salz und Pfeffer beifügen und mischen. Pelati und ca. 2dl Wasser dazu fügen.

Wenn ich für die Kinder eine eigene Sauce mache, gebe ich die Zwiebel- und Knoblauchreste der Kindertomatensauce dazu.

Wenn die Sauce köchelt, die Oliven beugeben. Die Sauce mindestens 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Gemüsefüllungen, für Lasagne oder für Pizza.

---

## **Kinder-Tomaten-Saucen- Kräuter-Salz-Mix**

Im Frühjahr trockne ich gesammelte Bärlauchblätter, das Grün der Frühlingszwiebeln und Schnittlauch aus unserem Garten. Über den Sommer hinweg kommen noch weitere Kräuter und auch Gemüse dazu, welches ich entweder an der Luft und in der Sonne oder im Dörrex trockne und haltbar mache. In der kalten Jahreszeit mahle ich die Kräuter und stelle damit Kräutermischungen, Kräutersalzmischungen und Teemischungen her. Die „Frühlingskräutermischungen“ haben gerade in der Spätherbst- und Winterzeit Hochbetrieb bei uns. Ich mache gerne Kräutersalzmischungen. Aber natürlich kann man das Salz

auch weglassen und hat dann eine Kräutermischung.



Die gut getrockneten Gewürze in grossen Stücken verschliesse ich in Glasbehälter bis ich sie mahle.

## Zutaten

- 3 Teile Meersalz
- 3 Teile getrockneter Bärlauch und/oder getrocknetes Zwiebelgrün
- 1 Teil getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Karotten
- 1 Teil getrockneter Schnittlauch
- 1 Teil getrocknete Peperoni (oder Peperoncini, wenn ich die Mischung scharf haben möchte, was sich dann für Kinder nicht mehr eignet)



1 Teil = 2 gestrichene Teelöffel und füllt ein 100ml Glas

## Zubereitung

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln mit dem Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz vermischen.

Bevor ich meine Kräuter selber trocknete und mixte, kaufte ich bei [Swiss Alpine Herbs](#) meine Kräuter ein.

---

# Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten

Bei mir essen alle Kinder am liebsten eine einfache Tomatensauce. Sie mögen zwar den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln. Aber viele Kinder an meinem Tisch mögen die grossen Stückchen auch die grossen Tomatenstücke darin nicht. Auch mit italienischen Kräutern bin ich sparsam oder lasse sie ganz weg, wenn ich eine Sauce für Kinder mache. Kräuter lasse ich am Stück, damit ich sie wieder herausfischen kann oder ich mahle getrocknete Kräuter ganz fein. Zucker braucht es für meinen Geschmack und scheinbar auch für die Kinder, die an meinem Tisch essen, nicht.

## Zutaten:

- Ca. 660ml passierte Tomaten (ohne grosse Tomatenstückchen)
- Eine Knoblauchzehe
- Eine kleine Zwiebel
- Feingemahlene Kräuter (z.B. [KinderTomatenSaucenKräuterSalzMix à la Sonja](#), Herbamare oder [Bärlauchmix von Swiss Alpine Herbs](#))
- Vier grosse Blätter Basilikum (je nach Jahreszeit)
- Olivenöl

## Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die kleine Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Die

Knoblauchstücke dazugeben.

Die Zwiebeln mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so dass nur der Zwiebelsaft ins Öl träufelt. Die restlichen Zwiebelstückchen in der Knoblauchpresse brauche ich für andere Saucen. Das Ganze erhitzen und leicht andünsten.



Olivenöl, Zwiebelsaft und Knoblauchhälften

Zwei gestrichene Teelöffel Kindertomatensaucen-Mix, die passierten Tomaten und etwa fünf Esslöffel Wasser dazugeben.

Ich schmecke die Sauce mit frischen ganzen Basilikumblättern ab.

Alles gut umrühren und ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Die Basilikumblätter und den Knoblauch fische ich vor dem Servieren heraus. Diese und die "Zwiebelreste" verwende ich für andere Saucen.



Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Tomatenrisotto, für Lasagne, für Gemüsefüllungen oder für Pizza.

---

## **Ende der magischen Zeit mit dem Tag der drei Könige und der drei Königinnen**

Als Kind feierte ich diesen Tag nicht. Es war bei uns in der Familie kein Brauch. Da meine Mutter Serbin war und in Serbien Weihnachten nach dem Julianischen Kalender gefeiert wurde und oft noch wird, feierten wir anstatt den Drei-Königs-Tag nochmals etwas Weihnachten. Mein Mann liebt jedoch den Drei-Königs-Tag und organisiert seit Jahren für uns einen

Dreikönigskuchen. Meine Kinder, vor allem mein Sohn freut sich sehr auf das aussergewöhnliche Frühstück. Meistens wird er auch König. 2015 wurde er sogar zweifacher König (Familienkönig und Tagesfamilienkönig). Meine Tochter freute sich früher, wenn mein Sohn den König wieder so geschickt versteckte, dass auch sie noch einen fand. Ich erzähle ihnen, dass die drei Könige Kaspar, Melchior und Balthasar heissen und es aber auch drei heilige Königinnen gibt mit den Namen Katharina, Margaretha und Barbara. Am Abend zünden wir zum letzten Mal die Baumkerzen unseres Lichterbaums an. Dann kehrt allmählich der Alltag wieder ein und die Festtage verklingen.



Kurz vor dem Drei-Königs-Tag war Vollmond. Bis zum Neumond wird sich das magische Tor für mich geschlossen haben.

Bis zum Januar-Neumond (Mitte oder Ende des Januars), haben wir alle Weihnachtssachen aufgeräumt und versorgt. Somit hat sich auch das Tor, der für mich magischen Zeit mit dem Advent, den Weihnachtstagen, den Ruhnächten und dem Jahreswechsel geschlossen.



Langsam kehrt der Alltag wieder ein mit vielen neuen Impulsen.