

# Raupen und Schmetterlinge/Falter

Mich faszinieren Schmetterlinge. Die spannende Metamorphose ([z.B. Schwalbenschwanz](#)) ist für mich ein Symbol des Lebenskreislaufs. In unserem Garten entdecken wir immer wieder Raupen und Schmetterlinge tanzen. Hier entsteht eine eigene Galerie für sie.

## Schwalbenschwanz

Auf unseren Karotten und auf dem Dill entdecken wir immer wieder die Raupe des [Schwalbenschwanzes](#).



Schwalbenschwanzraupe

Der Schwalbenschwanz kann, wenn er sich bedroht fühlt, seine orange Nackengabel zur Abschreckung ausstülpen. Zudem gibt sie ein übelriechendes Sekret ab.

# Tagpfauenauge

Auch haben sich nun Raupen des [Tagepfauenauges](#) bei uns auf den [Brennnesseln](#) niedergelassen.



Raupe des Tagpfauenauges

---

# Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süßes nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

## Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

## Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser begeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne begeben.

## Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch...) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig begeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B.

Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen,  
Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen,  
Tagetes, ...)

- Salz

## **Zutaten für Oliven-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

## **Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Salz

## **Zutaten für Randen-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.





## Sonnenblumenkern-Aufstiche

---

# Backofenkartoffeln

Backofenkartoffeln ist eines der liebsten Essen meiner Kinder und Tageskinder. Dazu gibt es verschiedene [Dips](#), Ketchup und saisonales Gartengemüse. Die Backofenkartoffeln sind auch kinderleicht zum Zubereiten. Mein Sohn kann sie bereits selbständig herstellen.

## Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Getrocknete Kräuter wie Petersilie, Basilikum und/oder Origan
- Salz
- 1 Esslöffel Paprika (edelsüß oder scharf)

## Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen. Man kann sie auch schälen. Ich verwende die Kartoffeln jedoch mit der Schale. Die Kartoffeln halbieren und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Die Kartoffeln auf ein Blech auslegen. Ich bedecke zuvor

jeweils das Blech mit Backtrennfolie. Man kann das Blech jedoch auch einfetten.

Die Kartoffeln mit den getrockneten Kräutern würzen und das Öl dazugeben.

Alles gut mischen und während ca. 40 Minuten im Backofen in der Mitte bei 200°C backen. Gelegentlich die Kartoffeln mischen.

Die goldgelb gebackenen Kartoffeln salzen und mit Paprika würzen.

Dazu passen meine [Aufstriche und Dip-Saucen](#).

---

## Tomatenmark-Dip

Diese Dipsauce brauchen wir manchmal auch als Brotaufstrich oder zu Grilladen. Sie schmeckt in der warmen Jahreszeit etwas anders als in der kalten Jahreszeit, da ich entweder frische oder eingelegte Zutaten verwende.

### Zutaten:

- 100g Tomatenmark
- Eine frische Tomate / getrocknete Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- $\frac{1}{4}$  von einer Schlangengurke / 4 Essiggurken
- Maiskörner von einem halben Maiskolben / 150g eingelegter Mais
- Eine Peperoni / eingelegte Peperoni
- Eine kleine Chilischote / Chilipulver
- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum / getrocknete Kräutermischung

- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Wenn es frische Zutaten gibt, verwende ich für diese Dip-Sauce diese. In der kalten Jahreszeit benütze ich dafür eingelegtes Gemüse und getrocknete Gewürze.

Das Tomatenmark in eine Schale geben. Dieses salzen und pfeffern.

Alle Zutaten möglichst klein schneiden und zum Tomatenmark dazu geben.

Mit einer Gabel umrühren und zusätzlich das Gemüse zerdrücken.

Mit Kräutern abschmecken.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu [Backofenkartoffeln](#), zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.

---

## Guacamole (mexikanischer Avocado-Dip)

Oft sind unsere Zutaten aus der Region. Ab und zu jedoch kaufen wir auch Früchte von weiter weg. Für mexikanische Mahlzeiten liebe ich Avocado.



## Zutaten:

- 1 reife Avocado
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Zitronensaft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 1 Esslöffel Olivenöl oder Maiskernöl
- Salz und Pfeffer
- Ev. eine kleine Chilischote

## Zubereitung:

Den Knoblauch pressen. Wer es gerne etwas scharf hat, schneidet eine kleine Chilischote und gibt sie zum Knoblauch hinzu. Das Ganze salzen. Die Zitrone pressen, beugeben und mischen.

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausholen und in die Schale geben. Mit einer Gabel die Avocado zerdrücken, so dass eine cremige Masse entsteht.

Mit Pfeffer abschmecken.

Damit die Guacamole nicht braun wird, drücke ich den Kern in die Sauce.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu [Backofenkartoffeln](#), zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.