



Salbei Rezepte - Mit dem ultimativen Herbstkraut gesund genießen

Das duftende, holzige Aroma von Salbei macht es zum perfekten Kraut für das Herbstkochen. Hier ein paar tolle Rezepte aus unserer Artikelsammlung. Noch mehr tolle Rezepte mit Salbei und Heilkräutern haben wir im Buch ["Herbstkochen mit Salbei und Heilkräutern"](#) gefunden. Reinschauen lohnt sich. Salbei ["gebratenes Huhn"](#) Der duftende und erdige Salbei ist perfekt für ein Urlaubspublikum geeignet und verleiht diesem traditionellen Brathähnchenrezept eine schöne Note. Die Menge ist auf 4 Personen abgestimmt. Zutaten 900 g Hähnchenkeulen oder Oberschenkel mit Knochen und Haut 1 Esslöffel koscher oder Meersalz 2 Esslöffel gemahlener Salbei 1 Teelöffel Knoblauchpulver 1 Teelöffel brauner Zucker 1 Teelöffel frisch geknackter ["Brotkrumen"](#)



Das duftende, holzige Aroma von Salbei macht es zum perfekten Kraut für das Herbstkochen. Hier ein paar tolle Rezepte aus unserer Artikelsammlung.

Noch mehr tolle Rezepte mit Salbei und Heilkräutern

haben wir im Buch „(Link entfernt)“ gefunden.
Reinschauen lohnt sich.

Salbei - gebratenes Huhn

Der duftende und erdige Salbei ist perfekt für ein Urlaubspublikum geeignet und verleiht diesem traditionellen Brathähnchenrezept eine schöne Note.

Die Menge ist auf 4 Personen abgestimmt.

Zutaten

- 900 g Hähnchenkeulen oder Oberschenkel mit Knochen und Haut
- 1 Esslöffel kosher oder Meersalz
- 2 Esslöffel gemahlener Salbei
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel frisch geknackter schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack
- 2 große Eier
- 1 Tasse Allzweckmehl
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Schritt 1: Das Huhn abspülen und trocken tupfen. Beiseite legen.

Schritt 2: Salz, gemahlener Salbei, Knoblauchpulver, brauner Zucker und schwarzer Pfeffer verquirlen. Das Huhn mit der Gewürzmischung einreiben.

Schritt 3: In einer großen Schüssel die Eier schlagen und beiseite stellen. In einer anderen großen Schüssel das

Mehl und überschüssige Gewürze verquirlen.

Schritt 4: Jedes Stück Hühnchen mit Ei bestreichen und dann mit Mehl bestreuen. Überschüssiges abschütteln und beiseite stellen.

Schritt 5: Erhitzen Sie etwas Öl in einer großen Pfanne.

Schritt 6: Legen Sie das Huhn in das heiße Öl und braten Sie es auf beiden Seiten knusprig und durchgegart, 10 bis 15 Minuten auf jeder Seite.

Gerösteter Butternusskürbis und Salbei Pierogi

Perfekt nussiger und süß gerösteter Butternusskürbis ergibt eine großartige Pierogi-Füllung. Der zusätzliche Duft von Salbei passt perfekt zum Butternusskürbis.

Die Menge ist auf 4 Personen abgestimmt.

Zutaten

Pierogi - Teig:

- 2 Tassen Mehl
- 3/4 Tasse saure Sahne
- 1 großes Ei
- 1/4 Tasse natives Olivenöl extra
- 1/2 Teelöffel kosher oder Meersalz

Füllung:

- 1 mittlerer Butternusskürbis (ungefähr 1360 g)
- Natives Olivenöl extra zum Bürsten
- 5 Salbeiblätter, gehackt
- Koscher oder Meersalz nach Geschmack

- Frischer gerissener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter

Zubereitung:

Schritt 1: Den Backofen auf 400 ° vorheizen. Den Butternusskürbis halbieren und die Samen herausschöpfen. Beide Hälften mit Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf eine Backform legen. 40 Minuten backen bis sie weich sind. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Schritt 2: Den Pierogi-Teig zubereiten: Mehl, Sauerrahm, Ei, Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen, bis die Zutaten zusammenpassen. Legen Sie den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche und kneten Sie ihn einige Minuten lang oder bis er glatt ist. In Plastikfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Schritt 3: Das Butternusskürbisfleisch herausschöpfen und zerdrücken. Salbeiblätter einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4: Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche auf eine Dicke von etwa 3 mm aus. Schneiden Sie mit einem 7 cm Rundschneider 12-15 Runden aus. Bürsten Sie die Ränder jeder Runde leicht mit Wasser ab und geben Sie dann 1 Esslöffel Füllung auf eine Seite der Runden. Falten Sie den Teig um, machen Sie Halbmondformen und drücken Sie die Luft

heraus. Drücken und crimpen Sie die Kanten, um die Pierogi abzudichten.

Schritt 5: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kochen Sie die Pierogi für 3-5 Minuten oder bis sie weich sind. Ablassen.

Schritt 6: Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Pierogi mit der Butter in die Pfanne geben und jede Seite ca. 1 Minute oder bis sie goldbraun ist anbraten.

Gegrillte Fontina-, Pilz- und Salbei-Sandwiches

Das gegrillte Käsesandwich wächst in unserer raffinierten Version auf, die mit nussigem, glatt schmelzendem Fontina-Käse beginnt und eine Schicht sautierter Pilze mit Salbei-Akzent hinzufügt.

Die Menge ist auf 4 Personen abgestimmt.

Zutaten

- 3 Esslöffel Butter, 2 geschmolzen
- 226 g Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Teelöffel gehackter frischer Salbei oder 1 1/4 Teelöffel getrockneter Salbei
- 8 Scheiben von einem großen runden Laib Landbrot oder anderem Brot
- 226 g Fontina Käse, gerieben (ca. 2 Tassen)

Zubereitung:

Schritt 1: In einer großen beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Butter bei mäßiger Hitze erhitzen. Fügen Sie die Pilze, Salz, Pfeffer und getrockneten Salbei hinzu, falls verwendet, und kochen Sie unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten lang, bis sie goldbraun sind. Bei Verwendung den frischen Salbei einrühren. Die Pilze in eine Schüssel geben und die Pfanne auswischen.

Schritt 2: Mit einer Backbürste eine Seite von 4 Scheiben Brot mit der Hälfte der geschmolzenen Butter bestreichen. Legen Sie sie mit der gebutterten Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche. Das Brot mit dem Käse und dann den Pilzen belegen. Mit den restlichen 4 Scheiben Brot bedecken; Die Spitzen mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen.

Schritt 3: Die Pfanne bei mäßig schwacher Hitze erhitzen. Fügen Sie die Sandwiches hinzu und kochen Sie sie, indem Sie sie einmal drehen, bis sie goldbraun sind, ungefähr 2 Minuten pro Seite.

Kürbissuppe mit Salbei und Schinken

Salbei und Kürbis sind ein perfektes Paar. Fügen Sie Apfel- und Schinkenstücke hinzu und Sie haben das Zeug zu einer köstlichen Herbstsuppe. Wir verwenden hier Kürbiskonserven im Namen der Geschwindigkeit, aber tatsächlich schmeckt er so gut wie frisch, wenn er mit Gemüse und Kräutern köchelt. Wenn die Suppe zu dick wird, rühren Sie einfach etwas zusätzliche Brühe oder Wasser ein.

Die Menge ist auf 4 Personen abgestimmt.

Zutaten

- 3 Esslöffel Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Karotte, gehackt
- 1 Rippensellerie, gehackt
- 1/2 Apfel, geschält, entkernt und in 1,2 cm Würfel geschnitten
- 2 Tassen Kürbispüree in Dosen (aus einer 800 g - Dose)
- 1/3 Tasse trockener Weißwein
- 1 Esslöffel getrockneter Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- 3 1/2 Tassen Wasser
- 2 1/2 Tassen natriumarme Hühnerbrühe in Dosen oder hausgemachte Brühe
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 680 g Schinken, in 6 mm Würfel geschnitten

Zubereitung:

Schritt 1: In einem großen Topf die Butter bei mäßiger Hitze schmelzen. Fügen Sie die Zwiebel, die Karotte, den Sellerie und den Apfel hinzu und kochen Sie sie unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten lang, bis die Zwiebel durchscheinend ist.

Schritt 2: Kürbispüree, Wein, Salbei und Lorbeerblatt einrühren. Wasser, Brühe, Salz und Pfeffer hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und teilweise bedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie den Schinken hinzu und köcheln Sie unbedeckt, bis das Gemüse zart ist, etwa 5 Minuten länger. Lorbeerblatt entfernen.

Pasta mit Pancetta, Schalotten und Salbei

La matricia, behauptet Salvatore Denaro, ist toskanisch für „Bauch“ oder „Bauch“ – kurz Pancetta, was eine wichtige Rolle in dieser Pastasauce spielt. Nicht mit Pasta all’amatriciana, ein Tomate-and- verwechselt werden *guancia* Gericht aus der Region Latium, Denaro Schöpfung, die er nennt *La Matricianina*, ist ganz original, hergestellt mit vielen Schalotten und Salbei. Es wird wunderbar über Spaghetti oder noch besser über kurzen, stämmigen Rigatoni serviert.

Die Menge ist auf 6 Personen abgestimmt.

Zutaten

- 1/4 Tasse natives Olivenöl extra
- 226 g dünn geschnittene Pancetta, in 12 mm – dicke Streifen geschnitten
- 1/3 Tasse trockener Weißwein
- 1 frischer roter Chili, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 6 große Schalotten, dünn geschnitten (2 Tassen)
- 1/4 Tasse Salbeiblätter, zerrissen
- 3 Pflaumentomaten – geschält, entkernt und in 6 mm – Streifen geschnitten
- 500 g Rigatoni
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1: In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Fügen Sie die Pancetta hinzu und kochen Sie sie bei mäßig schwacher Hitze, bis sich das meiste Fett gebildet hat und die Pancetta etwa nach 10 Minuten lang golden ist. Fügen Sie den Wein hinzu und köcheln Sie bei mäßig hoher Hitze etwa 3 Minuten lang, bis er verdunstet ist. Mit einem geschlitzten Löffel die Pancetta in eine Schüssel geben und mit dem Chili vermengen. Gießen Sie das Fett ab und stellen Sie die Pfanne

wieder auf den Herd.

Schritt 2: Die restlichen 3 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Fügen Sie die Schalotten und Salbeiblätter hinzu und kochen Sie sie bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 8 Minuten lang, bis die Schalotten durchscheinend sind. Rühren Sie die Tomaten ein und kochen Sie sie ca. 4 Minuten lang, bis sie weich sind. Fügen Sie die Pancetta und Chili hinzu und kochen Sie sie bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren, bis die Sauce etwa nach 10 Minuten dick wird.

Schritt 3: In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Fügen Sie die Rigatoni hinzu und kochen Sie sie al dente, wobei Sie eine halbe Tasse Nudelkochwasser aufbewahren. Die Rigatoni abtropfen lassen und die Nudeln wieder in den Topf geben. Die Schalotten-Pancetta-Mischung zusammen mit dem reservierten Nudelkochwasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und servieren.

Wolfsbarsch mit Schinken und Salbei

20 Minuten sind alles, was Sie für diese butterige, duftende Variante der klassischen Saltimbocca benötigen.

Die Menge ist auf 6 Personen abgestimmt.

Zutaten

- 4 Stück 170 g Seebarschfilets mit Haut
- Koscheres Salz oder Meersalz
- Pfeffer
- 4 dünne Scheiben Schinken
- 4 große Salbeiblätter
- 1/2 Tasse Allzweckmehl
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1/4 Tasse trockener Weißwein

- 3 Esslöffel ungesalzene Butter

Zubereitung:

Schritt 1: Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt auf die Fleischseite jedes Filets legen; Mit Zahnstochern sichern.

Schritt 2: In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl mit je 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer umrühren.

Schritt 3: In einer großen Pfanne mit Antihafbeschichtung das Olivenöl erhitzen. Den Fisch in die Mehlmischung eintauchen und den Überschuss abschütteln. Den Fisch mit der Schinkenseite nach unten in die Pfanne geben und bei mäßiger Hitze ca. 3 Minuten goldbraun kochen. Drehen Sie den Fisch um und kochen Sie ihn 3 bis 4 Minuten länger, bis er goldgelb und durch undurchsichtig ist. Übertragen Sie den Fisch auf Teller und entfernen Sie die Zahnstocher.

Schritt 4: Den Wein in die Pfanne geben und 1 bis 2 Minuten kochen lassen, bis er halbiert ist. Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Fisch geben und warm servieren.

Noch mehr tolle Rezepte mit Salbei und Heilkräutern haben wir im Buch „(Link entfernt)“ gefunden. Reinschauen lohnt sich.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki