

LILY DIAMOND

MINZE

SALBEI

ROSE

Rezepte mit Kräutern  
und Blüten

**at**VERLAG

# INHALT

- 11 Einführung
- 23 Aromatisieren mit Kräutern und Blüten

## KRÄUTER

- 33 BASILIKUM
- 55 FENCHEL
- 77 KORIANDER
- 93 MINZE
- 113 OREGANO
- 127 ROSMARIN
- 143 SALBEI
- 159 THYMIAN

## BLÜTEN

- 183 LAVENDEL
  - 203 JASMIN
  - 217 ROSE
  - 237 ORANGENBLÜTEN
- 
- 257 Register

# Die Rezepte

## KRÄUTER

### BASILIKUM

- Wassermelonen-Gurken-Salat mit Thai-Basilikum-Dressing (vegan) 34
- Italienischer Tomaten-Mais-Brot Salat mit Feta und Pesto-Vinaigrette 37
- Zucchini-Basilikum-Suppe mit Hanfpaste und Knoblauch-Brotbröseln (vegan) 41
- Erdbeer-Basilikum-Kuchen 43
- Zitronengras-Kokos-Eis mit Basilikum und schwarzem Sesamkrokant 47
- Gurken-Basilikum-Limonade (vegan) 49
- Brombeer-Basilikum-Heilmassage 53

### FENCHEL

- Blutorangen-Fenchel-Salat mit Oliven (vegan) 56
- Zitroniger Fenchelsalat mit Radieschen und Blattkohl 59
- Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Fenchel-Pistazien-Joghurt 61
- Galette mit karamellisiertem Fenchel, Kürbis und Chèvre 65
- Fenchel-Kürbis-Suppe mit Miso und gerösteten Samen (vegan) 68
- Rhabarber-Fenchel-Eiscreme 71
- Fenchel-Limetten-Limonade (vegan) 74

### KORIANDER

- Schwarze-Bohnen-Suppe mit Avocado-Limetten-Creme 79
- Reis-Bowl mit Sesam-Tofu, Quick-Pickles und Koriander-Tahini-Sauce (vegan) 81

- Kokos-Ingwer-Tapioka mit koriander-gewürzter Mango (vegan) 84
- Grüne Eiscreme 87
- Ananas-Koriander-Entgiftungssaft (vegan) 91

### MINZE

- Griechischer Salat mit Kreuzkümmel-Kichererbsen und Tahini-Minze-Dressing 95
- Kürbis-Kokos-Patties mit Granatapfel-Minze-Raita 97
- Burrata-Artischocken-Bruschetta mit Zitronen-Minze-Pesto 101
- Minze-Olivenöl-Eiscreme mit Aprikosen 103
- Melonen-Minze-Smoothie (vegan) 106
- Minze-Muntermacher-Spray 108
- Kokos-Minze-Scrub 110

### OREGANO

- Bohnen-Joghurt-Dip mit Zitrusoliven und Kräuter-Fladenbrot 115
- Balsamico-Linsen mit Auberginen und Tomaten aus dem Ofen und Oreganocreme (vegan) 117
- Capellini mit Salsa marinara und selbst gemachtem Ricotta 121
- Haferflocken-Oregano-Maske 124

### ROSMARIN

- Pizza mit gebackenen Feigen, Chèvre und Balsamico-Zwiebeln 129
- Maisbrot mit Rosmarin und würzigem Käse 131
- Orangen-Rosmarin-Eispops mit salzigem Schokoguss 134
- Rosmarin-Eukalyptus-Dampfbad zum Inhalieren 137
- Kokos-Rosmarin-Kopfhautpeeling 140

## SALBEI

- Kaki mit Granatapfelsirup und knusprigen Salbeiblättern 144
- Quesadillas mit Kürbis- und Schwarze-Bohnen-Mus 147
- Cremige Polenta mit frischem Mais, Salbei, Parmesan und knusprigen Schalotten 150
- Eiscreme mit Salbei-Salz-karamell 153
- Zitrus-Salbei-Tonic (vegan) 156

## THYMIAN

- Fladenbrot mit geschmortem Radicchio, Nektarine und Burrata 160
- Pflaumen-Rucola-Salat mit Thymian und Haselnuss-Honig-Knusper 163
- Tomatensuppe und Brot mit Käse-Thymian-Kruste 167
- Galette mit Feigen und Honig-Thymian-Ricotta 169
- Zitronenthymian-Vanille-Sorbet 173
- Granatapfel-Thymian-Schorle (vegan) 175

## BLÜTEN

### LAVENDEL

- Kopfsalat mit Vinaigrette Herbes de Provence (vegan) 184
- Mini-Käsekuchen ohne Backen mit Lavendel und Heidelbeeren 187
- Honig-Lavendel-Eis mit Lemon Curd 190
- Lavendel-Honig-Limonade 193
- Lavendel-Meersalz-Haarspray 196
- Lavendel-Hafer-Milchbad 199
- Gute-Nacht-Öl 200

## JASMIN

- Matcha-Kokoscreme mit Jasmin-Shortbread (vegan) 205
- Jasmin-Kakao-Eiscreme mit knackigem Zartbitter-Schokoguss 207
- Frischer Jasmin-Honig 210
- Jasmin-Gurken-Wasser (vegan) 213
- Jasmin-Gesichtsöl auf zwei Arten 214

## ROSE

- Kreuzkümmel-Rosen-Blumenkohl mit Korinthen 218
- Pistazien-Pfirsich-Galettes mit Rosen-Schlagrahm 221
- Schoko-Chia-Mousse mit Kardamom-Rosen-Kokoscreme (vegan) 224
- Durstlöcher aus Grapefruit, Gurke und Rose (vegan) 227
- Wassermelonen-Rosen-Elixier (vegan) 231
- Honig-Rosen-Gesichtsreiniger 232
- Gurken-Rosenblätter-Maske 235

## ORANGENBLÜTE

- Karotten-Feta-Salat mit Pistazien und Orangenblütendressing 238
- Orangenblüten-Pistazien-Milch 241
- Tartelettes mit Feigen-Orangenblüten-Joghurt 245
- Kokos-Limetten-Slushys mit Hibiskus-Orangen-Sirup 247
- Zitrus-Zucker-Scrub 250
- Vollmond-Blütenöl 252