

# Rezeptsammlung: Kochen und Backen mit ätherischen Ölen

## Tipps & Tricks:

- Ätherische Öle immer in einem dunklen verschlossenen Glasbehälter aufbewahren sowie vor Hitze, Licht & Feuchtigkeit schützen
- Ätherische Öle außerhalb der Reichweite von Kindern lagern
- Ätherische Öle mit einem anderen Öl, bspw. Olivenöl mischen, damit sich das ätherische Öl besser im Gericht verteilt
- Wenn Zutaten mit ätherischen Ölen vermischt werden sollen, eine Glas- oder Keramikschale verwenden (ätherische Öle können bestimmte Arten Kunststoff beschädigen)
- Ätherische Öle haben eine viel längere Haltbarkeit als getrocknete Kräuter oder Gewürze (Zitrusöle sind ca. 1 Jahr, alle anderen Öle unbegrenzt haltbar)

## Richtlinien:

Ätherische Öle als Ersatz für frische oder getrocknete Kräuter zur Steigerung der gesundheitlichen Wirkung und zur Intensivierung des Geschmacks:

- 1 Teelöffel getrocknete Kräuter = 1 Esslöffel frische Kräuter = 1 Tropfen ätherisches Öl

Backen erfordert eine größere Menge an ätherischer Öle als Kochen:

- 1 Teelöffel Zitronenextrakt = 16 Tropfen Zitronen-Öl (Lemon)
- 1 Esslöffel Zitronenschale = 8 Tropfen Zitronen-Öl (Lemon)

# Getränk: Wild Orange Colada



## Zutaten:

- 1 Banane
- 240 ml Eiswürfel
- 180 ml Kokosmilch
- 180 ml Orangensaft (wenn möglich frisch gepresst)
- 150 g griechischer Joghurt oder alternativ Milch
- 10 Tropfen Wild Orange-Öl

## Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis eine cremige Masse entsteht.

Genießen ... und dabei etwas für die Gesundheit tun:

Wild Orange-Öl verfügt über stimulierende und reinigende Eigenschaften. Es unterstützt eine gesunde Immunfunktion. Dies ist vor allem im Winter und in der Allergiezeit von großer Bedeutung. Außerdem enthält es kraftvolle Antioxidantien und hebt die Stimmung. Das Gute-Laune-Öl schlechthin. Die Kokosmilch und der Joghurt fügen dem Drink Proteine hinzu, die für eine gesunde Haut sowie gesunde Nägel und Muskeln wichtig sind.

# Getränk: Basilikum-Spearmint-Limonade



## Zutaten Limonade:

- 2 Tassen Zitronensaft
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Basilikum-Spearmint-Sirup

## Zutaten Basilikum-Spearmint-Sirup:

- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen Wasser
- 1-2 Tropfen Basilikum-Öl
- 1-2 Tropfen Spearmint-Öl

## Zubereitung:

Wasser und Zucker für den Sirup in einen Topf geben und bei schwacher Hitze kochen bis der Zucker geschmolzen ist. Anschließend Basilikum- und Spearmint-Öl zugeben. Sirup abkühlen lassen.

Die Limonade durch Vermischen der Zutaten herstellen und kalt servieren. Wenn der Geschmack zu stark ist, kann die Limonade wahlweise mit Wasser oder Zitronenlimonade verdünnt werden.

# Getränk: Immunsystemstärkender, würzig-wärmender Tee mit ätherischen Ölen



## Zutaten:

- 1 Tasse heißes Wasser auf ca. 60 Grad abkühlen lassen
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Tropfen Zitronen-Öl (Lemon)
- 1 Tropfen Wild Orange-Öl (Wild Orange)
- 1 Tropfen Ingwer-Öl (Ginger)
- 1 Tropfen Gewürznelken-Öl (Clove)

## Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und genießen.

Sie können gern ein wenig experimentieren und Ihrem Lieblingstee Ihre Lieblings-Öle zugeben, sofern sie für die interne Anwendung geeignet sind.

Folgende Öle eignen sich besonders gut: Pfefferminze, Lavendel, Zimt, Bergamotte...

Für einen erholsamen Schlaf: Kamillen-Tee aufbrühen, etwas abkühlen lassen, 1-2 Tropfen Lavendel-Öl hinzufügen und genießen. Vorher unbedingt den Schlafanzug anziehen!

# Dips / Marinaden / Saucen: Dill-Dip



## Zutaten:

- 1 Becher Sauerrahm
- 200 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Senf
- ¼ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ¼ Teelöffel getrockneter Dill
- 2 Tropfen Dill-Öl

## Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander mischen und bspw. mit rohen Gemüse-Sticks zum Dippen genießen.

# Dips / Marinaden / Saucen: Gewürzmarinade



## Zutaten:

- 160 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Apfelsaft
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tropfen Rosmarin-Öl
- 1 Tropfen Thymian-Öl
- 1 Tropfen Majoram-Öl
- 1 Tropfen Wilde Orange-Öl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

## Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken. Grillgut damit marinieren und mindestens 6 Stunden bzw. über Nacht ziehen lassen.

# Butter: Kräuterbutter



## Zutaten:

- 3 Stängel Petersilie, in Stücken
- 2 Stängel Dill, in Stücken
- 3-4 Salbeiblätter
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 10 Stängel Schnittlauch
- ¼ Kästchen Kresse
- ½ - 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- 250 g weiche Butter
- 2 Tropfen Zitronengras-Öl (Lemongrass)

## Zubereitung im Thermomix:

- Kräuter und Gewürze in den Mixtopf geben und alles 5 Sek./ Stufe 10 zerkleinern.
- Butter zugeben und 8 Sek./Stufe 4 vermischen.

# Butter: Tomatenbutter



## Zutaten:

- 6 Stück eingelegte Tomaten
- 2 Teelöffel Ayvar, mild
- 50-70 g Tomatenmark
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 250 g weiche Butter
- 2 Tropfen Basilikum-Öl

## Zubereitung im Thermomix:

Die Tomaten in den Mixtopf geben und 4-5 Sek. /Stufe 5 zerkleinern. Eventuell Reste vom Rand mit Spatel nach unten schieben.

Die restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 5 verrühren.

Nach Geschmack noch mit Pfeffer und Salz abschmecken.



# Salat: Quinoasalat mit Trauben und Käse



## Zutaten:

250 g Bergkäse, in Stücken  
2 Würfel Gemüsebrühe  
250 g Quinoa  
1200 g Wasser  
350 g Poree, in 1 cm Ringen  
1 Bund Petersilie, ohne Stiele  
60 g Olivenöl  
1 Teelöffel Salz  
½ Teelöffel Pfeffer  
350 g dunkle Weintrauben, kernlos, halbiert  
3-4 Tropfen Limettenöl (Lime)

## Zubereitung im Thermomix:

Bergkäse in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in große Salatschüssel umfüllen. Gewürzpaste/-würfel in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und Quinoa in den Gareinsatz einwiegen. Wasser darüber in den Mixtopf geben (Quinoa anfeuchten). Varoma-Behälter aufsetzen, Poree einwiegen, Varoma verschließen und 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma absetzen. Quinoa und Poree zum Käse geben. Mixtopf leeren und ausspülen. Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettenöl in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 8 vermischen und zum Salat geben. Weintrauben zugeben und vermischen. Ggf. nachwürzen.

# Dessert: Erdbeertiramisu



## Zutaten:

500 g Erdbeeren  
3 Esslöffel Zucker  
250 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
1 Päckchen Vanillezucker  
100 g Löffelbiskuits  
6 Esslöffel Orangensaft  
3-4 Tropfen Zitronen-Öl (Lemon)  
1-2 Tropfen Grapefruit-Öl  
evtl. Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren

## Zubereitung:

100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren, Grapefruit-Öl hinzufügen und kalt stellen. Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Vanillezucker und Zitronen-Öl verrühren und abschmecken. 300 g Erdbeeren klein schneiden. Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermark, Erdbeerstückchen und Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

# Dessert: Bananensushi



## Dunkle Schokolade-Chia-Kardamon Sushi

- 1 Banane
- dunkle Schokoladenflocken
- Chiasamen
- gehackte Pistazien
- ggf. Meersalz
- 1 Zahnstocher Kardamon-Öl

Kleine Menge an Schokoladenflocken schmelzen bis sie glänzen. Einen Zahnstocher in das Kardamon-Öl halten und die Schokolade damit umrühren. Mischung mit einem Löffel sorgfältig über die Bananenstücke geben. Chiasamen und gehackte Pistazien darüber streuen, ggf. etwas Meersalz hinzufügen.

Bananen für etwa 1 Stunden in den Gefrierschrank geben. Anschließend zum Verzehr auf die Sushiplatte geben. Dazu Stäbchen sowie „Sojasauce“ (bspw. Schokolade, Karamell) und typische „Sushi-Gewürze“ (bspw. Mandeln, Rohzucker, Chiasamen) bereit stellen.

# Aprikosenaufstrich orientalisches



## Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 100g getrocknete Aprikosen
- 1 Chilischote oder Gewürz
- 1 TL Sesam (vorzugsw. Schwarzen)
- ½ TL Currypulver
- 1 TL Salz
- 300g Frischkäse vollfett

Knoblauch und die Aprikosen zusammen 10 Sek. / Stufe 6 im Thermomix zerkleinern und anschließend nach unten schieben. Restliche Zutaten hinzugeben und für 10 Sek./ Stufe 5 vermischen. Abschmecken

# Lasst es Euch schmecken!



DuftePost  
Kristina Kroemke  
Bärwalder Straße 24  
01471 Radeburg

[kristina@kroemke.com](mailto:kristina@kroemke.com)  
01782911709  
[mydoterra.com/kristinakroemke](https://mydoterra.com/kristinakroemke)

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Meister Usuhi Reiki  
Aromatherapeut  
Ernährungsberater i.A.