

## Klee und Luzerne für den Hausgebrauch

### Verwendung als Heilkraut, Lebensmittel oder Kosmetik

Kleinkörnige Leguminosen sind auch in der menschlichen Ernährung vielseitig einsetzbar. Die Blüten von Klee und Luzerne sind essbar und eignen sich als Dekoration für Salate, Suppen oder Süßspeisen, außerdem lassen sich aus den Samen ganz einfach knackige Sprossen ziehen. Doch auch Gelee, Sirup, Limonade oder Pesto können mit den Blüten des Rotklee verfeinert werden.

Insbesondere Rotklee und Steinklee wird eine heilende Wirkung nachgesagt: Rotklee in Form von Tee oder Kapseln soll aufgrund seiner phyto-östrogenen Wirkung hormonregulierend bei Beschwerden in der Menopause wirken. Für die äußerliche Anwendung wird Klee beispielsweise als Wirkstoff oder Bestandteil in Naturkosmetika verwendet.

Beim Verzehr ist darauf zu achten, dass Klee und Luzerne nur als Beilage oder Nahrungsergänzung geeignet sind und nicht in größeren Mengen eingenommen werden sollten.

### Rezeptideen für Getränke und Speisen mit Klee und Luzerne

#### Zauberhafte Rotklee-Limonade

##### Zutaten pro Glas

- 1 Handvoll frische Rotkleeblüten,
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft,

##### Zubereitung

1. mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ziehen lassen,
2. Abseihen durch Tuch,
3. Abkühlen lassen,
4. einen Schuss Zitronensaft hinzufügen für den magischen Farbwechsel,
5. nach Belieben süßen.

Achtung: Kinder sollten von der Rotklee-Limonade nicht mehr als ein Glas am Tag trinken.

Weblinks:

<https://www.kostbarenatur.net/rotklee-limonade-rezept/>

<https://www.ichkoche.ch/rotklee-limonade-rezept-215568>



## Rotklee-Sirup

Sirup lässt sich als Kalt- oder Heißauszug herstellen.

### Sirup-Kaltauszug:

#### Zutaten

- 2 gehäufte Handvoll frischer Blüten
- 500 ml kaltes Wasser
- 150 g Zucker

#### Zubereitung

1. Evtl. Blüten mit Schere oder Kräutermesser zerkleinern,
2. Mit Wasser übergießen und
3. 24 h stehen lassen.
4. Danach erhitzen, Blüten abseihen und Zucker hinzufügen.
5. Kurz aufkochen und noch heiß in Flaschen abfüllen.



### Sirup-Heißauszug:

#### Zutaten

- 250 g frische Rotklee Blüten
- 1 l Wasser
- ½ - 1 kg Zucker
- 1-3 Zitronen
- Evtl. ein Schuss Orangensaft

#### Zubereitung

1. Blütenköpfe mit Zitronensaft in Wasser kochen lassen für etwa 10-30 min,
2. 20 min ziehen lassen, durch ein Tuch abseihen,
3. Zucker hinzufügen und kurz aufkochen,
4. Noch heiß in Flaschen abfüllen.

Die Fruchtsäure sollte an die verwendete Zuckermenge angepasst werden, sodass ein ausgeglichenes Verhältnis besteht.

Der Sirup ist im Kühlschrank etwa 6 Monate haltbar und schmeckt über warme und kalte Süßspeisen, im Tee oder als Limo.

Weblinks:

<https://www.gutekueche.at/rotklee-sirup-rezept-42230>

<https://www.youtube.com/watch?v=LVin7uKRA7w>

## Schokolierte Rotkleeblüten

### Zutaten

- Frische Rotkleeblüten
- Schokolade (dunkle oder Vollmilch)

### Zubereitung

1. Blüten säubern und gut trocken tupfen,
2. Schokolade im Wasserbad schmelzen,
3. Blütenköpfe in geschmolzene Schokolade tauchen,
4. Entweder auf Backpapier legen oder aufhängen, bis die Schokolade fest ist.



Eignet sich ideal als essbare Dekoration für Süßspeisen und Torten.

Weblinks:

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2021/maerz/rotklee/>

## Süße Klee-Knödel mit Soße

### Zutaten für 8 Knödel

- 3 Handvoll frische Rotkleeblüten
- 6 Brötchen vom Vortag
- 150 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 3 Eier
- 3 EL Zucker
- 1/2 l Milch
- 1/2 l Wasser
- Vanille

### Zubereitung Knödel

1. Brötchen klein würfeln, ohne Öl anrösten,
2. Sahne mit Butter erhitzen, danach Zucker und Vanille einrühren,
3. Eier verquirlen,
4. Brötchen mit Sahne und Eiern verkneten,
5. Knödel formen mit 1-3 Kleeblüten in der Mitte,
6. Milch aufkochen lassen, vom Herd nehmen und Knödel in nicht mehr kochende Milch geben, 10-20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

### Zutaten für die Soße

- 1 EL Honig (z.B. Kleeblütenhonig)
- 1/2 Glas Saft (Traube oder Apfel)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- Ein paar gezupfte Kleeblüten
- Evt. etwas Zimt

### Zubereitung Soße

1. Honig erwärmen,
2. Blütenröhrchen dazugeben,
3. Fruchtsaft, Zitronensaft, Butter und wer mag etwas Zimt einrühren.



Die Knödel schmecken am nächsten Tag auch geröstet aus der Pfanne gut.

Weblinks:

<https://anstattdessen.de/klee-knoedel/>

## Blütengelee aus Rot- oder Steinklee

### Rotklee Gelee

#### Zutaten

- 1 l (ca. 8-10 Handvoll) frische Rotkleeblüten
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone
- 1 kg Gelierzucker

#### Zubereitung

1. Blüten säubern und mit 1 l Wasser zum Kochen bringen,
2. Zitronensaft zufügen,
3. 2-3 min köcheln und abkühlen lassen,
4. Abseihen durch Filter oder Tuch,
5. Den Saft mit Gelierzucker 6-9 Minuten kochen,
6. Gelee heiß in saubere Gläser abfüllen und gut verschließen.



Die Gläser mindestens 24 h ruhig stehen lassen, danach kühl und dunkel lagern.

### Steinklee Gelee

#### Zutaten

- 1 Strauß Steinklee (ca. 300 ml)
- Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Gelierzucker 3:1
- Evt. Vanille

#### Zubereitung

1. Steinklee anwelken lassen (wegen des Cumarins),
2. Blüten und ein paar Blätter von Stängel trennen,
3. Mit Wasser und etwas Zitronensaft auf einen Liter auffüllen,
4. Kühl stellen,
5. Am nächsten Tag evt. etwas pürieren und Flüssigkeit abseihen,
6. Mit Gelierzucker nach Packungsanweisung aufkochen,
7. Gelee in saubere Gläser abfüllen.



Anstelle von Wasser eignet sich auch Apfelsaft oder Apfelsaft und Weißwein zu gleichen Teilen.

Weblinks:

<https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/369/Rotkleebluetengelee.htm>

<https://wipfllei.wordpress.com/rezepte-tipps-ideen/steinklee-gelee/>

## Rotklee Likör

### Zutaten

- 2 Handvoll frische Rotkleeblüten
- 1 l Doppelkorn
- Zucker nach Geschmack

### Zubereitung

1. Blüten säubern und gut trocken tupfen,
2. Mit Korn übergießen,
3. Für 6 Wochen im geschlossenen Glas an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen,
4. Danach abseihen und nach Belieben zuckern,
5. Weitere 6 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort nachreifen lassen.



Weblinks:

<https://www.kochbar.de/rezept/298527/Klee-Likoer.html>

## Herzhafte Pfannekuchen mit Rotklee füllung

### Zutaten für die Füllung:

- 1 Strauß Rotklee mit Blättern und Blüten
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Sojasauce
- Wasser
- Currypulver oder Curcuma
- Salz, Pfeffer
- Evt. Zitronensaft oder Sahne



Den Pfannkuchenteig wie gewöhnlich aus Ei, Mehl und Milch (oder Mineralwasser) zubereiten.

### Zubereitung der Füllung

1. Rotklee säubern,
2. Schalotten hacken und in Öl glasig andünsten,
3. Ablöschen mit etwas Sojasauce und Wasser,
4. Klee und Knoblauch zufügen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen,
5. Alles 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen und Wasser zufügen, falls nötig,
6. Zum Schluss die Füllung auf die Pfannkuchen geben, einrollen und warm servieren.

Nach Geschmack die Füllung mit etwas Zitronensaft oder Sahne verfeinern.

Weblinks:

<https://unkrautgourmet.blogspot.com/2014/05/pfannkuchen-mit-rotklee-fullung.html>

## Rotklee-Pesto

### Scharfes Pesto

#### Zutaten

- 2 gehäufte Handvoll frischer Blüten (gewaschen und abgetrocknet)
- 150 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½-1 TL Chilliflocken

#### Zubereitung

1. Kerne ohne Fett anrösten,
2. danach alles zusammen pürieren, dabei evtl. etwas Öl nachgießen.



### Grünes Pesto

#### Zutaten

- 150 g frische Rotkleeblätter
- 100 g Basilikum
- 150 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- ¼ l Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

1. Kerne ohne Fett anrösten,
2. danach alles zusammen pürieren.

Jedes Pesto kann je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan verfeinert werden. Sie sind auf Spagetti, als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Suppen und Aufläufen ein Genuss.

Weblinks:

- <https://www.daskochrezept.de/rezepte/rotklee-pesto>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LVin7uKRA7w>

## Sprossen ziehen

### Anleitung

Samen gleichmäßig auf dem Gitter der Keimschale verteilen und mit Wasser aufgießen, sodass die Samen befeuchtet sind. Das Wasser öfter wechseln. Bei Zimmertemperatur können die Sprossen bereits nach einer Woche geerntet werden. Optimalerweise sollte die Keimschale an einen dunklen Platz gestellt werden, dann sind die Sprossen erst nach 2 Wochen erntereif. Anstelle einer Keimschale eignet sich auch ein Sprossenglas zur Anzucht.



Achtung: Die Sprossen sollten vor dem Verzehr mindestens 7 Tage keimen, damit der gesundheitsschädliche Wirkstoff Canavanin (zum Fraßschutz der Samen) abgebaut ist.

Weblinks:

<https://www.dille-kamille.de/keimschale-fur-sprossengemuse-glas-o-13-5-cm-92301120.html?q=alfa%20keimschale>

<https://www.plantura.garden/blumen-stauden/luzerne/alfalfa-sprossen>

<https://www.gartenjournal.net/rotklee-sprossen>

## Klee in der Hausapotheke und in Kosmetika

### Tee aus Rotklee

#### Zubereitung pro Tasse

5-7 Rotkleeblütenköpfchen oder  
1-2 TL klein geschnittenes Steinkleekraut  
mit kochendem Wasser übergießen,  
10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Weblinks:

<https://www.smarticular.net/rotklee-tee-blueten-wirkung-tinktur-wechseljahre/>

<https://utopia.de/ratgeber/rotklee-wirkung-und-anwendung-als-heilmittel/>

<https://www.das-tee-magazin.de/steinkleeteetee/>

<https://www.celticgarden.de/gelber-steinklee/>



### Tinktur aus Rotklee

Weblinks:

<https://www.kostbarenatur.net/roter-wiesenklee-tinktur-selber-machen-durchfall-wechseljahresbeschwerden-menstruation/>



### Hautöl aus Rot- und Steinklee

Weblinks:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUqliBzHPsA>

<https://www.kostbarenatur.net/rotklee-oel-selber-machen-hautpflege-hilfe-in-menopause/>

<https://www.kostbarenatur.net/steinkleekraut-oelauszug-herstellen/>



Text & Fotos: Silvia Mátray, Stand Mai 2024

### Weitere Informationen

<https://www.demonet-kleeluzplus.de/>

Die Förderung des Vorhabens erfolgt aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des deutschen Bundestages. Die Projektträgerschaft erfolgt über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) im Rahmen der Eiweißpflanzenstrategie.

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Projektträger



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

