



Rezepte zum Kalender 2017 “ Essbare Wildpflanzen “



Vorwort

Um Dinge zu be-greifen, reicht es nicht, theoretisches Wissen zu sammeln. Das Gelernte muss vielmehr praktisch umgesetzt werden, damit es sich leichter verankern lässt. Unser Kalender "Essbare Wildpflanzen 2017" geleitet Sie mit Informationen über 12 ausgewählte Wildpflanzen durch das Jahr. Mit unserer Rezeptesammlung dazu (aus eigener Erfahrung, von Freunden, Literatur oder Internet), möchten wir – ganz im Sinne unseres umweltpädagogischen Herzens - Sie dazu anregen, das gesammelte Wissen sinnlich anzuwenden und neue Geschmackserlebnisse in Ihrer Küche zu genießen.

Besser als mit den Worten von Prof. Dr. Hartmut Vogtmann, Präsident des Bundesamtes für Naturschutz, lässt sich unser Anliegen nicht zusammenfassen:

"... Was man in der Natur kennen und lieben gelernt hat, für dessen Schutz ist man auch bereit einzutreten. Und da ja bekanntlich Liebe auch durch den Magen geht, kann dieses Buch (in unserem Falle "Büchlein" Anm. d. V.) durchaus zu einer neuen, genießerischen Erfahrung von Natur anregen und damit Anreiz zum Kennenlernen, Schätzen und Schützen der heimischen Wildpflanzen geben. "

In diesem Sinne wünschen wir

GUTEN APPETIT !

Bruno Bäcker, Andrea Bertele, Konrad Bucher, Christina Croon, Gabi Horn, Heike Klamp, Christine Leyermann , Christine Nimmerfall

Titelbild: Knospe der Zackenschote(Bunias orientalis)

Bild Rückseite: Wildkräuterpizza

Schwedische Hagebuttensuppe

500 g Hagebutten
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Speisestärke
75 ml Schlagsahne
8 Scheiben geröstetes Weißbrot z. B. Baguette

Die Hagebutten waschen, abtropfen lassen, putzen, halbieren und entkernen. Die Hagebutten mit 1 l Wasser mischen, aufkochen und offen ca. 30 Min. bei schwacher Hitze zu einem Mus einkochen, dabei gelegentlich umrühren.

Das Hagebuttenmus durch ein Sieb passieren und mit Wasser auf insgesamt 1l auffüllen und erneut aufkochen. Mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Hagebuttensuppe binden.

Die Sahne unterrühren, erneut abschmecken und die Suppe abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren, dazu in Schalen verteilen und mit dem geröstetem Brot reichen.

Rezepte mit Wegwarte (*Cichorium intybus*)

Salat mit Wegwarte

4 Handvoll Wegwarte Blätter
30 Wegwarte-Blüten
4 EL Honig
2 Handvoll kl. Löwenzahn - Blätter
300 g Kultursalat
20 Kirschtomaten
20 Walnüsse
4 Eier
Salz
Pfeffer
2 EL weißer Balsamicoessig
6 EL Leinöl

für 2 Portionen

Die Wegwarte-Blätter waschen, in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser für 15 Minuten blanchieren, danach abkühlen lassen. Diese Vorarbeit ist notwendig, um die sonst allzu vorschmeckenden Bitterstoffe abzumildern. In einem Mörser die Blüten der Wegwarte grob zerstoßen und mit dem Honig vermischen.

Die Löwenzahn-Blätter waschen und ebenfalls fein schneiden. Und auch der Kultursalat wird gewaschen und trocken geschleudert. Nach dem Waschen werden die Kirschtomaten halbiert. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne trocken rösten. Die Eier fest kochen, in Eigelb und Eiweiß trennen. Letzteres klein hacken. Für das Dressing zunächst den Essig mit dem Blütenhonig verrühren, und zwar kräftig mit dem Schneebesen unterschlagen. Eigelb hineinbröseln und alles homogen verrühren. Nach Geschmack pfeffern und salzen. Danach das Öl langsam zufließen lassen und dabei sorgfältig unterschlagen.

In einer großen Salatschüssel die Wegwarte- und die Löwenzahn-Blätter, den Kultursalat und die Kirschtomaten miteinander mischen. Das Dressing vorsichtig unterheben und zum Schluss die gerösteten Walnusskerne und das klein gehackte Eiweiß über den Salat streuen. Dazu passt wunderbar ein frisches selbst gebackenes Brot.

Rezepte mit Barbarakraut/ Winterkresse (*Barbarea vulgaris*)

Hirsesalat mit Kurkuma und Winterkresse

125 g Hirse
300 ccm Wasser
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TL Kurkuma
3-4 EL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf
1/4 TL Salz
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
100 g Frühlingszwiebeln
200 g rote Paprikaschoten
70 g Barbarakraut
Olivenöl zum Anbraten

Die Hirse in einem Sieb heiß und kalt abspülen. In einem Kochtopf Olivenöl erhitzen und den Gelbwurz darin anrösten, die Hirse dazugeben und darin wenden. Das Wasser mit der gekörnten Brühe darüber geben und 3–5 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann etwa 10 Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern und offen ausdampfen lassen.

Für die Sauce Zitronensaft, Senf und Salz verrühren. 1 EL Wasser und beide Ölsorten darunterschlagen. Die Sauce unter die Hirse mischen.

Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel teilen. Die Kresse ohne die groben Stiele in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Hirse mischen und den Salat nochmals abschmecken.

Winterkresse-"Spinat" (Barbarakraut)

250 g Barbarakraut,
etwas Olivenöl,
1 Zwiebel,
20 g Zucker,
Salz, Pfeffer, Koriander, Lorbeer und Nelken.

Das Kraut waschen und hacken. Zerhackte Zwiebel mitsamt den Gewürzen in etwas Butter anbraten. Alles miteinander vermengen.

Wegwarte – Pfannkuchen

Zutaten:
2 Handvoll frische Wegwarteblätter
Sauerampfer- Blätter
200 ml Milch
60 g Dinkel-Vollkornmehl
2 Eier
2 Prisen Salz
4 EL geriebener Bergkäse
Öl zum Ausbacken

Wildpflanzen-Blätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel die Milch mit Mehl und Ei klumpenfrei verrühren, Wildkräuter unterheben.

Teig salzen und den geriebenen Bergkäse unterheben. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugießen und nacheinander die Pfannkuchen beidseitig goldgelb ausbacken.

Wegwarten-/Zichorienkaffee

Die Wurzeln vom Herbst bis zum zeitigen Frühjahr ausstechen, Blätter abschneiden, gut reinigen und in Stücke (Kaffeebohnengröße) schneiden. Auf einem Backblech ausbreiten, im Backofen bei 220°C rösten, bis die Wurzelstücke dunkelbraun geworden sind.

Vor Gebrauch in einer Kaffeemühle mahlen und als Filter- oder Brühkaffee zubereiten oder normalem Kaffee als Geschmacksverstärker oder wegen der dunkleren Farbe zugeben.

Rezepte mit Schlangenknöterich (*Polygonum bistorta*)

Marinierter Brikäse in Knöterichblättern, vom Kräuterhof Falkenhain

1 Brikäse
30-40 Knöterichblätter
2 Zwiebeln
10%igen Essig
Dill
Lorbeer
Salz
Zucker
Senfkörner

Brikäse in mundgerechte Häppchen schneiden, diese jeweils mit einem Knöterichblatt umwickeln und mit Zahnstochern feststecken.

Einen Sud aus 2l Wasser, 1/8 l Essig, 2 EL Salz, 3 EL Zucker, Dill, Lorbeer, Senfkörner und Zwiebel in Spalten aufkochen und wieder auskühlen lassen, bis er lauwarm ist. Dann über die Röllchen gießen und wenigstens 2-3 Tage ziehen lassen.

Rezepte mit der Zackenschote (*Bunias orientalis*)

Wildspinat aus Zackenschote, von Konrad Bucher

1 Bund Buniasblätter
1 Zwiebel
Olivenöl
1 Glas Weißwein
2 Zehen Knoblauch
Tomatenmark
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer

Einen üppigen Bund frischer Buniasblätter und Sprossen (vor der Blüte, also im April bis Anfang Mai gepflückt, wenn die Sprossen ca. 10 cm hoch sind) in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Kochwasser abgießen, gekochte Blätter im Sieb abtropfen und kühlen lassen. Bunias enthält reichlich Bitterstoffe, wer das nicht mag, kann die Blätter länger kochen lassen.

Derweil eine gehackte Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, die gekochten Buniasblätter grob hacken und unter die Zwiebeln rühren, kurz anbraten, mit 1 Glas Weißwein ablöschen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit zerdrücktem Knoblauch, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmal kurz erhitzen und mit wenig Weißwein ablöschen. Vom Feuer nehmen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Mit einem Löffel Sauerrahm oder Mayonnaise zu Salzkartoffeln und – für die festliche Variante – einem geräucherten Forellenfilet servieren. Mit trockenem Weißwein genießen.

Bunias-Süpple vom Wegesrand, von Marianne Scheu-Helgert

300 g Sprossen von Zackenschote
1 Zwiebel
40 g Butter,
¾ l Gemüsebrühe
Weißwein
2 Eigelb
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat

Eine gewürfelte Zwiebel in 40 g Butter anschwitzen und 300 g Sprossen der Zackenschote hinzufügen, mit einem ¾ l Gemüsebrühe aufgießen, das Ganze fünfzehn Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Nach dem letzten Aufkochen zwei Eigelbe in 200 g Sahne verquirlen und einrühren. Mit in Butter gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

Es schmeckt ähnlich wie Brokkolisuppe, aber kräftiger mit einem angenehmen Bitterton.

Rezepte mit Brennnessel (Urtica dioica)

Brennnessel Pizza

350 g Mehl
250 ml Wasser
20 g Hefe
1 gestr. TL Salz
3 EL Olivenöl
5 Tomaten
1 Schüssel voll Brennnessel Blätter
Geriebener Emmentaler

Pizzateig zubereiten und gehenlassen. Währenddessen die gesammelten Brennnesselblätter vorbereiten, (nur die obere 4 Blätter Paare sammeln, sie sind zarter), waschen und in einen großen Topf mit Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Tomaten überbrühen, häuten und kleinschneiden. Pizzateig ausrollen, Tomaten darauf verteilen, dann die Brennnesselblätter. Leicht salzen und pfeffern. Geriebenen Emmentaler darüber streuen und 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 180° backen. Beim Sammeln und Waschen der Brennnesselblätter Handschuhe tragen. Sind die Brennnesselblätter gekocht brennen sie nicht mehr.

Verwendungsmöglichkeit von weißem Gänsefuß

Man schneidet den oberen Teil der Pflanze vor der Blütezeit ca. 30 cm über dem Boden ab. Die oberen Triebe zu 6-8 Stück locker bündeln und zum Trocknen luftig aufhängen. Das dauert etwa 3-4 Tage.

Anschließend die getrockneten Blätter grob zerkleinert in Schachteln aufbewahren. Bei Bedarf werden diese dann portionsweise im Mörser zu Grünmehl verrieben. Dies war früher ein wunderbarer Wintervorrat und man konnte damit allerlei Speisen zubereiten oder verfeinern.

Für eine Kartoffelcremesuppe 1-3 El Grünmehl hinzufügen. Dies verleiht ihr einen besonderen Geschmack.

Um den Saponingehalt abzuschwächen, sollte man die Pflanze nur getrocknet als Heilpflanze anwenden oder gekocht als Wildgemüse.

Tee aus weißem Gänsefuß

1-2 Teelöffel des getrockneten Krautes mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen, dann abseihen. 1-3 Tassen täglich getrunken wirkt er entzündungshemmend im Verdauungssystem und Mundraum und soll gegen rheumatische Schmerzen helfen.

Spinatgemüse aus weißem Gänsefuß

Die jungen Blätter und Triebspitzen können mit einer angebratenen Zwiebel wie Spinat gedünstet werden.

Rezepte mit Wald-Geißbart (*Aruncus dioicus*)

Wildspargel-Risotto, von Antonio Cimolato

1 Zwiebel

2 Gläser Risottoreis

Weißwein

Gemüsebrühe

frisch geerntete Sprossen oder Sprossenspitzen vom Wald-Geißbart

Butter oder Olivenöl

Pfeffer

Eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen, Reis unterrühren und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, unter ständigem Umrühren nach und nach die heiße Gemüsebrühe aufgießen, bis der Reis fast weich ist. Erst gegen Ende zusammen mit der letzten Kelle Gemüsebrühe die kleingeschnittenen Sprossen unterrühren und kurz ziehen lassen. Die Sprossen dürfen nicht verkochen! Am Ende die Butter einrühren (oder Olivenöl). Ein paar Drehungen mit der Pfeffermühle – fertig. Nach Geschmack mit Parmesan servieren.

Wildspargel-Salat, von Greti Herbst

Frisch gesammelte Sprossen (5 bis maximal 10 cm lang) vom Wald-Geißbart

blanchieren, abgießen und auskühlen lassen.

Mit Essig und Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusammen mit Salzkartoffeln servieren.

Das feine, dezent bittere Aroma des Wald-Geißbarts kommt bei dieser einfachen Zubereitungsart am besten zur Geltung.

Gretis Mutter bekam diese Zubereitungsart vom Wald-Geißbart in den Südtiroler Bergen von einem italienischen Spargelsucher erzählt.

Rezepte mit Schildampfer (*Rumex scutatus*)

Schildampfer-Suppe, von den Steinschaler Gärten

ca. 80 g frischer Schildampfer

2 Kartoffeln

400 ml klare Gemüsebrühe

1 EL Pflanzenfett

Salz,

Pfeffer

Muskatnuss

1/8 l Sahne

Knoblauch

Schildampfer kurz waschen, einige Blätter zur Dekoration aufheben, Rest in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Pflanzenfett in einem Suppentopf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit warmer Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze die Kartoffeln weich kochen. Schildampfer dazugeben, mit einem Pürierstab zu einer homogenen Flüssigkeit pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Geschlagene Sahne auf den Tellern mit der Suppe verteilen und frischen ganzen Schildampfer darauf geben.

Rezepte mit Holunder

Hollerkücherl

150 g Mehl
2 Eier getrennt, (Eiweiß zu Eischaum schlagen)
1/8 l bis ¼ l Milch oder Bier
1 Esslöffel Öl
Salz
Backfett

Hollerblüten, am Stiel nehmen und in den Teig tauchen.

In erhitztem Fett (z.B. Butterschmalz) schwimmend goldgelb backen, auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

In Zucker oder Puderzucker tunken

Holunderblüten nur an sonnigen Tagen sammeln, darauf achten, dass sie an unbelasteten Stellen gesammelt werden, sauber und frei von Tierchen sind. Holunderblüten sollen nicht gewaschen werden, da sie sonst ihr köstliches Aroma verlieren.

Rezepte mit Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauchsüppchen (für 4 Personen)

2 Esslöffel Butter oder Margarine
1 Zwiebel
500 g Kartoffeln
1 Glas Weißwein
200 g frische, junge Bärlauchblätter
½ l Gemüse- oder Fleischbrühe
Salz
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker
150 ml Sahne
2 Eigelb

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Die Butter oder Margarine zerlassen und die fein gehackte Zwiebel darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel zugeben, etwas anschmoren und mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt gut 10 Min. leise köcheln lassen.

Die Bärlauchblätter waschen, gut abtropfen lassen, grob hacken, mit der Gemüse- oder Fleischbrühe zu den Kartoffeln geben und nochmals ca. 8 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Nach Ende der Garzeit die Suppe im Mixer oder mit Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer, Muskat und Zitronensaft kräftig abschmecken. Die Bärlauchsuppe einmal kurz aufkochen lassen. Die Sahne und das Eigelb miteinander verrühren und die Suppe damit legieren.

Die Bärlauchsuppe anrichten und servieren.

Rezepte mit Giersch

Gierschgemüse Römerart

4-5 Handvoll Giersch (ca. 200 g)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Butter oder Olivenöl zum Braten
Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter oder Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Giersch waschen, etwa eine Minute in kochendem Wasser blanchieren (also kurz köcheln lassen), dann herausnehmen und nach dem Abtropfen zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze dünsten, bis die Blätter weich sind.

Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig abschmecken.

Tipp: Dieses würzige Gemüse schmeckt auch gut zu Nudeln und Kartoffeln oder als Füllung in einer Quiche.

Giersch-Karotten-Avocado-Paste

2 Handvoll Giersch
2 Karotten
1/2 reife Avocado
2 Essl. Olivenöl
1 Essl. Senf
2 Essl. Tamari
1 Essl. Curry
2 Essl. Hefeflocken
1 Essl. Essig
etwas Muskat
1 Knoblauchzehe

Die Zutaten je nach Bedarf grob zerkleinern, in eine Küchenmaschine füllen und alles miteinander zu einer Paste pürieren.