

WILDKRÄUTER-REZEPTE

Ergänzungen zum Faltblatt "Haushalte ohne Pestizide"

Huflattichrouladen

Rezept aus: Delikatessen aus Wildkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch von Friedrich Graupe und Sepp Koller

Zutaten:

(für 4 bis 6 Personen)
10 bis 14 mittelgrosse, junge Huflattichblätter
600 Gramm Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)
1 Eßlöffel Öl
60 Gramm Kräuterspeck
1 mittelgrosse Zwiebel
2 Eier
2 Semmeln (eventuell Weissbrotschnitten)
2 bis 3 Eßlöffel
½ Liter Gemüsebrühe
1 Eßlöffel Mehl
2 Eßlöffel süsse Sahne (Obers)
1 Eßlöffel Geissfuss (oder Petersilie feingehackt)
1 Zehe Knoblauch (oder 1 kleine Bärlauchzwiebel)
Salz, Pfeffer
Prise Quendel

Zubereitung:

Den Räucherspeck fein hacken, in einem Eßlöffel Öl anbraten, die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig anlaufen lassen. Geissfuss und zerquetschten Knoblauch begeben, kurz durchmischen und überkühlt zum Hackfleisch in eine Rührschüssel geben. Die beiden Semmel (Weissbrotschnitten) in Wasser einweichen, gut ausdrücken und zum Fleisch geben. Mit den verquirlten Eiern und den Gewürzen zu einer Fleischmasse verarbeiten. Die Huflattichblätter kurz in Salzwasser blanchieren, damit sie geschmeidig werden. Aus dem Fleischteig kleine Würstchen formen, in die Blätter rollen und diese mit Zwirn zubinden. Sobald Blätter und Fleisch aufgebraucht sind, die Rouladen in Öl (auch Butter oder Schmalz) rundum rasch anbraten, mit Gemüsebrühe aufgiessen und zugedeckt langsam weichdünsten. Nach etwa einer halben Stunde werden die Rouladen aus der Kasserolle genommen und warm gestellt. Der Saft wird mit der Sahne aufgegossen, mit Mehl eingedickt und nochmals kräftig aufgekocht. Die Rouladen mit der Sauce überziehen und zusammen mit Salzkartoffeln servieren.

Französischer Löwenzahnsalat

Rezept aus: Delikatessen aus Wildkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch von Friedrich Graupe und Sepp Koller

Zutaten:

(für 4 bis 6 Personen)
200 Gramm Löwenzahnblätter
2 mittelgrosse Kartoffeln
50 Gramm Speck

2 hartgekochte Eier (in Scheiben)
2 Tomaten (in Scheiben)
1 gehackte Zwiebel
10 Oliven

Für die Salatsauce:

4 Eßlöffel Tomatenmark
1 Eßlöffel Weinessig
2 Eßlöffel Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Löwenzahnblätter waschen, abtropfen lassen. Den würfelig geschnittenen Speck auslassen, das Fett abschöpfen. Die Kartoffeln kochen, schälen, heiss in Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel Tomatenmark, Salz, Essig, Pfeffer und Öl verrühren, die Kartoffeln hineingeben und bis zum Abkühlen ziehen lassen. Dann die Löwenzahnblätter hinzufügen, die Oliven, die gehackte Zwiebel und zuletzt die Speckwürfel über den Salat geben. Dann durchmischen und mit den hartgekochten Eiern und den Tomaten garnieren.

Forellencreme mit Giersch

Rezept aus: www.wildkraeuterkueche.de

Zutaten:

250 g Forellenfilet
6 EL Schmand
2 Handvoll junger Giersch
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Forellenfilets grob zerkleinern, den Giersch hacken. Beides zusammen mit den Schmand in einen Mixer geben und zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Mit Salz, kräftig Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot ebenso wie ein Baguette oder Ciabatta.

Sauerampfer–Mayonnaise

Rezept aus: Delikatessen aus Wildkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch von Friedrich Graupe und Sepp Koller

Zutaten:

3 Eßlöffel Sauerampferblätter
1 Eßlöffel Melde- oder Spinatblätter
2 Eßlöffel Sahne
200 Gramm Mayonnaise
Zucker
Salz
Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Die ganz fein gehackten Kräuter werden mit Sahne (Obers) übergossen, mit einem Löffel in einer Schüssel gut durchgedrückt oder, noch besser, in einem Mörser zerstoßen. Mit der Mayonnaise verrührt, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitrone abgeschmeckt, ergibt dies eine pikante Sauce, die ausgezeichnet zu gekochtem oder gegrilltem Fleisch schmeckt. Mit saurer Sahne oder Joghurt verdünnt, eignet sich Sauerampfer-Mayonnaise als Marinade für grünen Salat.

Brennnesselspinat

Rezept aus: Delikatessen aus Wildkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch von Friedrich Graupe und Sepp Koller

Zutaten:

(für 4 bis 6 Persone)
800 Gramm Brennnesseln
½ Liter Milch
3 Eßlöffel Butter
3 Eßlöffel Mehl
1/8 Liter süße Sahne (Schlagobers)
3 Eigelb
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Wie im vorhergehenden Rezept die Brennnesseln in Salzwasser oder Suppe kochen, abseihen und pürieren. Aus Butter und Mehl eine lichte Mehlschwitze (Einbrenn) zubereiten und mit Milch aufgießen, die Brennnesseln und den feingehackten Knoblauch hinzufügen und kurz aufhochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In diesem Fall werden die drei Eigelb in süßer Sahne (Obers) verquirlt und zum Legieren der Sauce verwendet. Je nach Konsistenz nötigenfalls mit etwas Kochsud verdünnen.

Wildkräuter-Quiche

Rezept aus: www.wildkraeuterkueche.de

Zutaten:

100 g Mehl oder Vollkornmehl
2 große Zwiebeln
125 g Butter
100 ml Wasser
350 g Brennnessel
50 g Knoblauchsrauke
200 g Giersch
200 g gewürfelter Frühstücksspeck
200 g Sahne
200 g Schmand
1 Knoblauchzehe
5 Eier
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig werden 250 g Mehl mit der Butter, Wasser und etwas Salz zu einem geschmeidigen Teig verknetet. Teig ausrollen und eine Springform bis zum oberen Rand auslegen und die Form in den Kühlschrank stellen. Speck in einem großen Topf auslassen und die klein gehackten Zwiebeln glasig dünsten. Die nicht zerkleinerten Wildkräuter in den Topf geben und bei nicht zu großer Hitze unter ständigem Wenden zusammenfallen lassen. Die Kräutermasse in die Springform füllen. Eier, Schmand und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig über die Wildkräuter verteilen. Im Backofen bei 180° Umluft 30 bis 40 min backen.

Vegetarier können statt des Frühstückspecks auch geräucherten Tofu nehmen.

Gierschlimonade

Rezept von: SICONA-WESTEN

Zutaten:

1L Apfelsaft
1-2 Zitronen
½ L Mineralwasser
2 Handvoll Giersch

Zubereitung:

Kräuter zum Saft geben und mit den Händen zerdrücken; mind. 3 Stunden kühl stehen lassen. Limonade durch ein Sieb geben und Mineralwasser und Zitronensaft hinzugeben

Pimpinelle-Quark

Rezept von: Malou Origer

Zutaten:

250 gr Quark (Magerquark oder mit Fett, je nach Geschmack)
wilder Schnittlauch; ca. 20-30 Stengel (oder auch Gartenschnittlauch)
Pimpinelle; ca. 15 Stengel
Bärlauch; ca. 1-2 Blätter (wenn man den Knoblauchgeschmack mag)
eine Prise Pfeffer und Salz
ein Schuss Sonnenblumenöl oder Olivenöl, je nach Geschmack

Die Kräuter fein hacken und unter den Quark heben. Salz, Pfeffer und Öl hinzufügen. Fertig ist der leckere Quark. Passt gut zu frischen Pellkartoffeln.

Meldeauflauf

Rezept aus: Delikatessen aus Wildkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch von Friedrich Graupe und Sepp Koller

Zutaten:

(für 4 Personen)
300 bis 400 Gramm Melde und/oder guter Heinrich
½ Bund Petersilie

60 Gramm Butter
200 Gramm Weißbrot (oder Semmelwürfel)
2 Eigelb
2 Eiklar
1/8 Liter Milch
eine Prise Muskatnuß
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die gut gewaschenen Blätter der Melde abtropfen lassen, in 20 Gramm Butter andünsten, mit Milch aufgiessen, weich kochen und abseihen. Das gewürfelte Weissbrot (oder Semmeln) mit dem Meldesaft übergiessen und ziehen lassen. Die gekochten Blätter fein hacken, Eigelb und Butter verrühren. Aus diesen Zutaten wird nun eine Auflaufmasse in folgenden Arbeitsgängen zubereitet: Die Eigelb-Butter-Mischung mit den Semmelwürfeln und der Melde vermengen, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen und salzen. Die zwei Eiklar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Diese Masse wird in einer gut gefetteten Auflaufform im vorgeheizten Backrohr eine halbe Stunde bei 200 Grad gebacken. Obenauf kommen saurer Rahm und Petersilie.