

# **Wildgemüse – Wildsalat**

## **GESCHICHTE – BIOLOGIE – NUTZUNG**

### **ANHANG REZEPTE**

Schriftliche Hausarbeit  
im Rahmen der  
Ersten Staatsprüfung für das Lehramt  
für die Sekundarstufen I und II  
dem Staatlichen Prüfungsamt für Erste Staatsprüfun-  
gen für Lehrämter an Schulen Essen

vorgelegt von  
Cora Ruhrmann  
Universität Essen, Januar 2002

Themensteller: Herr Prof. Dr. G. B. Feige  
Fachbereich 9

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zum Sammeln und zur Verwendung von Wildgemüse.....	13
Allgemeine Rezepte.....	14
Aal in grüner Sauce .....	16
Altersbacher Sauerampfersuppe .....	16
Ampfer-Blätter in Butter.....	16
Angelika in Dickzucker .....	17
Angelikapunsch .....	17
Anisbögen .....	17
Apfel mit Wegwarte .....	18
Apfel-Auflauf mit Bucheckern oder Walnüssen .....	18
Apfel-Bärlauch-Quiche.....	18
Apfelkuchen mit Bucheckern .....	19
Bachbungensalat .....	19
Badener Brennesselschnitzel .....	19
Bärlauchspätzle.....	20
Bärlauchsuppe.....	20
Bärenklaufrüchte-Sorbet .....	20
Bärenklau-Kartoffel-Gratin .....	20
Bärlauch-Aligot .....	21
Bärlauchbrotaufstrich .....	21
Bärlauchbutter.....	22
Bärlauch-Cremesuppe.....	22
Bärlauchessig.....	22
Bärlauch-Fladenbrot .....	22
Bärlauch-Gnocci mit geschmolzenen Tomaten.....	23
Bärlauch-Kartoffel-Suppe.....	23
Bärlauchknospen in Öl .....	24
Bärlauchnudeln .....	24
Bärlauchöl.....	24
Bärlauch-Omelette.....	24
Bärlauch-Pastete .....	25
Bärlauch-Pesto .....	25
Bärlauch-Pesto .....	26
Bärlauch-Pfeffer .....	26
Bärlauchsalat.....	26
Bärlauchsauce .....	26
Bärlauchsuppe à la finesse.....	26

---

Bärlauch-Tapa.....	27
Bärlauchtaschen mit Schafskäse.....	27
Baumblätter-Tortenbrie .....	28
Beifuß-Sorgenbecher-Aperitif .....	28
Beifuß-Crepes .....	28
Beifußtinktur.....	29
Beinwell-Gemüse-Suppe .....	29
Beinwell in Eierkuchenteig.....	29
Beinwell-Kartoffel-Suppe.....	30
Beinwell-Suppe.....	30
Beinwell und Erdnüsse .....	30
Beinwell-Brennnessel-Suppe.....	31
Beinwellfilets .....	31
Beinwellgratin.....	31
Beinwellrouladen mit Brennnesselnudeln .....	32
Birkenöl .....	32
Birkenwasser-Punsch.....	32
Birkenwasser-Grog .....	33
Blätter im Teigmantel .....	33
Blätter-Sandwich .....	33
Blattkräutersalat .....	33
Blumenkohl-Flan und Pilze mit Wildkräutersoße .....	34
Blumenstraußsalat.....	35
Blüten- und Blättersirup .....	35
Blütenbowle .....	35
Blütenlikör .....	36
Blütenlimonade.....	36
Blüten-Mousse .....	36
Bocksbartknospen -nature- .....	37
Frittierte Brennnesselblätter.....	37
Brennnessel-Frikadellen .....	37
Brennnesselpizza .....	38
Brennnesselspinat mit Korinthen und Pinienkerne.....	38
Brennnesselsuppe .....	39
Brennnesseltorte .....	39
Brennnesselklöße mit Quark.....	39
Brennnessel-Suppe .....	40
Brennnesselauflauf mit frischen Kräutern .....	40
Brennnesselauflauf .....	41
Brennnesselbratlinge.....	42

---

Brennnesselgemüse mit Fisch und Pilzen überbacken .....	42
Brennnesselgemüse.....	42
Brennnesselgemüse mit Speck und Spiegelei.....	43
Brennnesselgemüse.....	43
Brennnessel-Sauerampfer-Suppe.....	44
Brunnenkresse-Suppe .....	44
Brunnenkresse-Suppe .....	44
Brunnenkressesalat .....	45
Brunnenkresse-Soufflé .....	45
Brunnenkresse-Terrine mit Lachs.....	46
Bucheckern-Plätzchen .....	46
Buchenblätter-Likör.....	47
Buchenlikör.....	47
Bunter Nudelsalat .....	47
Buntes Blättersandwich .....	47
Camembatzer .....	48
Casareccia mit Spargelspitzen, Oliven und Salbeiblättern .....	48
Champignons in Sherry-Salbei-Sahne geschmort .....	48
Crepes mit Wildgemüse-Füllung.....	49
Dornhaisuppe mit Sauerampfer und Kräutern .....	49
Dost-Gelee .....	50
Echter Wackelpeter.....	50
Eier auf Sauerampfer und Kerbel .....	50
Einfache Brennnesselsuppe .....	51
Einfache Beinwellsuppe .....	51
Eingelegte Löwenzahnwurzeln.....	51
Eisbergsalat mit Scharbockskraut.....	52
Eiscreme mit Wilden Gelben Rüben .....	52
Engelwurz-Apfel-Salat .....	52
Engelwurzblüten-Bällchen .....	53
Engelwurz-Holzapfel-Gelee .....	53
Engelwurzlikör à la „Benediktiner“ .....	53
Engelwurzlikör .....	53
Erdbeeren mit Waldmeister-Sahne .....	54
Falsche Kapern .....	54
Farfalle mit Zucchini, Walnüssen und Salbei.....	54
Feld-, Wald- und Wiesensalat mit Früchten .....	55
Feldsalat mit Parmesankäse.....	55
Feldsalat mit Walnüssen .....	55
Fischpfanne mit Pilzen und Brennnesselgemüse.....	55

---

Frittierter Beinwell.....	56
Früchtesalat mit Klee- und Rosenblättern .....	56
Fruchtsalat mit Creme von der Wilden Gelben Rübe.....	57
Fruchtsalat mit Löwenzahnblüten.....	57
Frühlings-Nudelsalat.....	57
Frühlingsrollen mit Spitzwegerich .....	58
Frühlingssalat.....	58
Frühlingssuppe.....	59
Gänsefuß-Suppe.....	59
Gänseblümchen-Frühlingssalat.....	59
Gänseblümchen-Sabayon .....	59
Gänsedistelsalat .....	60
Gänsefingerbrot (Quarkauflauf) .....	60
Garnelen-Cocktail mit Sauerklee.....	61
Gebackene Kartoffeln mit Schaumkraut-Sauce.....	61
Gebackene Wiesen-Bärenklostängel .....	61
Gebackene Löwenzahnknospen.....	62
Gebratene Felchen mit Waldmeister .....	62
Gebratene Nudeln mit Rotklee und Nüssen.....	62
Gedünstete Breitwegerich-Kölbchen.....	63
Gedünstete Hopfensprossen mit Sauce Hollandaise.....	63
Gedünsteter Bärlauch.....	63
Gedünstetes Wildgemüse.....	63
Geflügelleber in Honig-Salbei-Sauce .....	64
Gefüllter Gänsebraten mit Beifuß.....	64
Gefüllte Blätter mit Kräuterkäse.....	65
Gefüllte Kartoffeln.....	66
Gefüllte Tomaten, Gefüllte Blätter .....	66
Gefüllte Tomaten .....	67
Gefüllte Windbeutel.....	67
Gefüllte Blattrouladen .....	68
Gegrillte Zucchini und Fleischtomaten mit Kräuterdip.....	68
Geißfuss-Truffade.....	69
Gelee aus duftenden Blättern und Blüten .....	69
Gemüsefondue .....	70
Geschnetzelte Schweinefilets mit Kräutern.....	70
Getreiderisotto mit Sauerampfer und Sauerklee.....	71
Giersch-Fetucchini.....	71
Giersch in Mozzarella-Sahne.....	71
Giersch-Limonade à la "Almdudler" .....	72

---

Gierschreis .....	72
Traditionelle Gründonnerstagsuppe .....	72
Grundrezept Kapernbereitung .....	73
Grüne Gnocchi.....	73
Grüne Plätzli .....	74
Grüne Brötchen.....	74
Grüner Kartoffelsalat .....	74
Grüner Pudding.....	75
Grünes Kartoffelpüree .....	75
Gundermann-Konfekt .....	75
Gundermann-Eis .....	76
Gundermannparfait .....	76
Gurkensalat mit Giersch und Gundermann .....	77
Gurkensuppe (kalt) mit Brennesselsamen .....	77
Haaröl .....	77
Hähnchenspieße in Minze mariniert.....	77
Aufguss aus Huflattichblüten .....	78
Heilbutt mit Glasnudel-Sauerampfergemüse.....	78
Hessische Grüne Soße .....	79
Hirtensuppe.....	79
Hirtentasche .....	79
Hirtentäschelauflauf.....	80
Hirtentäschelsalat.....	80
Hirtentäscheltoast .....	80
Hopfenbeignets .....	81
Hopfenspargel.....	81
Hopfensproß-Suppe .....	81
Hopfensprossen in Nussauce.....	81
Hopfensprossen in Wein.....	82
Hopfensprosse in Butter .....	82
Hopfensprossen-Omelette.....	82
Hopfensprossen auf Omelett.....	82
Hopfentriebe in Rahmsoße .....	83
Huflattichgötterspeise .....	83
Huflattichkrapfen.....	83
Huflattichroulade .....	84
Hühnerfilet mit Wildem Thymian und Wurzelgemüse .....	84
Indischer Hähnchentopf.....	85
Kalbfleischröllchen mit Bärlauch-Basilikum-Füllung .....	85
Kalte Kartoffel-Lauchsuppe mit Liebstöckel und Lachstatar.....	86

---

Kaltschale von Erdbeeren mit Waldmeister .....	86
Kandierte Engelwurz .....	87
Kartoffel-Salat mit Wildkresse .....	87
Kartoffelgnocchi mit Salbei.....	87
Kartoffelgratin .....	88
Kartoffelsalat mit Rapunzel.....	88
Kartoffelsuppe mit Kräutern.....	88
Kartoffeltasche.....	89
Käse Soufflé.....	89
Käsekuchen Angelika .....	89
Käsesalat,„Blätterwald" .....	90
Käsesalat mit Spitzwegerich.....	90
Käsesalat mit Pimpinelle .....	91
Käsesauce mit Kräutern zu Wurzelgemüse .....	91
Käsestangen mit Bärlauchfrüchten .....	91
Kaukasischer Paska .....	92
Kerbel-Sauerampfer-Gratin .....	92
Klare Wildkräutersuppe.....	93
Klee-Salat .....	93
Kleeblüten-Wein.....	93
Kletten-Nituké .....	94
Knoblauchsraukenbutter-Brot.....	94
Knopfkraut mit Bärlauch, Bier und Speck .....	94
Knospen-Chutney .....	95
Knusprige Brunnenkresseblätter.....	95
Kohldistelaufbau .....	95
Kohl-Kratzdistel-Spinat.....	96
Kohlrabi mit Hackfleisch-Salbei-Füllung.....	96
Kohlrabi-Beifuß-Salat.....	96
Kräuter-Suppe.....	97
Kräuterrahm mit Teltower Rübchen.....	97
Kräuter-Gurkensuppe (kalt).....	97
Kräuteraufbau mit Kartoffeln.....	98
Kräuterbutter.....	98
Kräuterdip .....	98
Kräuteressig und Kräuterfrüchte-Essig.....	98
Kräuteressig .....	99
Kräuterfüllung für Gans.....	99
Kräuterkartoffeln .....	99
Kräuterkäsezubereitung .....	99

---

Kräuterlikör.....	100
Kräuterquark .....	100
Kräuterrahm mit Teltower Rübchen.....	100
Kräutersalz für fette Speisen.....	100
Kräuterschmalz pflanzlich.....	101
Kräutertaschen .....	101
Kräuter-Tomatensuppe .....	101
Kräuter-Vollkornbrot.....	102
Kräuterwein .....	102
Labkraut-Tomatensalat .....	103
Lachsfilet mit Topinamburgratin.....	103
Lammhackbällchen mit Minze .....	103
Lammkoteletts mit gebratenem Salbei und Petersilie .....	104
Lammscheiben in Salbei.....	104
Lammterriner mit Estragonsauce .....	105
Lauch-Pizza .....	106
Lauchhederichsenf.....	106
Leberschnitten in Bouillon .....	106
Likör „Frühlingsspaziergang".....	107
Lindenblüten in Honig.....	107
Lindenblüten Dessert .....	107
Lindenblütengelee.....	108
Lindenblüten-Kaiserschmarrn .....	108
Lindenblütenlikör .....	108
Lindengrüner Obstsalat.....	108
Löwenzahn-Gelee .....	109
Löwenzahn-Honig .....	109
Löwenzahnblüten-Wein.....	109
Löwenzahn-Salat .....	109
Löwenzahn Knospen-Auflauf.....	110
Löwenzahn-Bier .....	110
Löwenzahn-Kaffee.....	111
Löwenzahnblüten-Likör oder Magenbitter.....	111
Löwenzahnsalat mit Eiern .....	111
Löwenzahnsalat mit Speckwürfeln.....	111
Löwenzahnsalat .....	112
Löwenzahnsirup „Honig" .....	112
Löwenzahnwurzel-Korn .....	112
Mädesüßblüten-Granité .....	113
Mädesüß-Sabayon.....	113



---

Mädesüß-Sahne.....	113
Mädesüßsekt .....	113
Malven-Melokhia-Suppe .....	114
Marinierter Brikkäse auf Beinwell mit Dost und Pfefferminz.....	114
Marinierter Schafkäse mit Pfefferminze und Dost .....	115
Meirichbrot .....	115
Melde mit Wildreis .....	115
Meldegemüse mit Saurer Sahne .....	116
Senfei mit Meldegemüse .....	116
Meldegnocci .....	116
Meldegratin.....	117
Quiche mit Melde .....	117
Meldereis .....	118
Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten.....	118
Mixed Pickles .....	118
Möhrencremesuppe mit Löwenzahneinlage.....	119
Nituke .....	119
Nusskuchen mit Bucheckern .....	119
Obstsalat mit Waldmeister.....	120
Orangencreme mit Löwenzahnblüten.....	120
Pastete von Brennessel, Giersch und Beinwell.....	120
Pastinakencreme .....	121
Pastinakenkuchen .....	121
Pilz-Klee-Pfanne.....	122
Pizza „Oregano“.....	122
Portulak-Gnocchi.....	122
Putenroulade mit Wildem Thymian und Gundelrebe.....	123
Quarkteigtaschen mit Sauerampfer-Geflügel-Fülle.....	123
Rainfarn-Auflauf.....	124
Rainfarn-Pfannkuchen .....	124
Rapünzchen-Salat .....	124
Reisstrudel auf Kräuterschaum.....	125
Rettichsalat mit Cashewkernen.....	125
Rettichsalat rot-weiss-grün .....	126
Rosensorbet mit Mädesüß-Sahne .....	126
Rote-Bete-Gemüse mit Löffelkraut .....	127
Saibling auf Sauerampfersauce.....	127
Salat mit Gänseblümchen und Nüssen .....	128
Salatteller,„Waldspaziergang“ .....	128
Salbei-Sauce .....	128

---

Salbeiblätter in Bierteig .....	129
Saltim Bocco.....	129
Sauerampfergemüse.....	129
Sauerampfer à la creme .....	129
Sauerampfer-Salat.....	130
Sauerampfer-Sauce .....	130
Sauerampfer-Suppe.....	131
Sauerampfer-Suppe.....	131
Sauerampfercreme .....	131
Sauerampfer-Kartoffelsalat.....	132
Sauerampfer-Povesen .....	132
Sauerampfersauce .....	132
Sauerampfersuppe.....	133
Sauerampfersuppe mit marinierten Lachsforellenwürfeln .....	133
Sauerampfersuppe mit Kerbel .....	134
Sauerampfersuppe mit Krabben .....	134
Sauerampfersuppe mit Räucherlachs.....	135
Sauergiersch.....	135
Sauerklee-Riosotto.....	135
Sauerkraut mit Giersch .....	136
Schafgarben-Nelkenwurz-Brot .....	136
Schafgarbenrührei.....	136
Schaumkraut auf chinesische Art .....	137
Schaumkraut-Omelett.....	137
Schokoladenblüten und -blätter .....	137
Schweinefilet mit Gierschschaum in Blätterteig .....	138
Schweinefiletmedaillons mit glasiertem Salbei.....	138
Schweinefilets im Bärlauchmantel .....	139
Seelachs mit Sellerie-Minze-Sauce .....	139
Sellerieküchlein in knuspriger Dosthülle.....	140
Senfei mit Meldegemüse .....	140
Sieben-Kräuter-Quark.....	141
Sommerkaltschale.....	141
Sommerliche Un-Krautsuppe .....	141
Sommerlicher Un-Krautsalat .....	142
Sommerblütentee .....	142
Soufflé von Wildgemüse .....	143
Spaghetti-Sauce mit Bärlauch.....	143
Spanische Tortilla mit Brennnesseln .....	143
Spargel-Tomaten-Terrine mit Vogelmiere-Pesto .....	144

---

Spitzwegerich-Bonbons .....	145
Spitzwegerichapfelsalat und Labkrautapfelsalat .....	145
Spitzwegerich-Salat .....	145
Spitzwegerich-Sirup .....	145
Spitzwegerichknospen mit Champignons.....	146
Spitzwegerichsuppe .....	146
Spitzwegerich-Tee .....	146
Stängel süß-sauer .....	146
Stängelauflauf .....	147
Stängelherzen der Grossen Klette.....	147
Suppe von Pastinaken mit gebackenen Gambas.....	147
Suppenklöße mit Brennnesseln und Kräutern .....	148
Süßer Wegerich-Brennnessel-Kuchen.....	148
Süßes Butterbrot .....	149
Süßsaurer Kartoffelsalat .....	149
Taboule mit Wildkräutern.....	149
Tapenade.....	150
Taubnessel-Lasagne.....	150
Terrine von Ziegenkäse und Bärlauch.....	151
Teufelskrallen .....	151
Teufelskrallenblüten mit Creme fraiche .....	151
Thunfisch mit Kräutern gebacken .....	152
Tomaten mit Schafskäse und Bärlauch.....	152
Tomatensalat mit Schaumkraut oder Sauerampfer.....	153
Topinambur-Auflauf.....	153
Topinambur gedünstet .....	153
Topinamburgratin .....	154
Topinambursalat, warm .....	154
Traum aus Huflattichblüten .....	155
Un-Kraut im Teigmantel.....	155
Un-Kraut Pfannkuchen .....	155
Vier Jahreszeiten Kräuterbowle.....	156
Vogelmiere-Meerrettich- Sahne .....	156
Vogelmieren-Salat .....	156
Vogelmieren-Suppe .....	157
Vogelmierenbrot .....	157
Vogelmieresalat mit Käse.....	157
Waldmeisterbowle .....	158
Waldmeistercreme mit Löwenzahnblüten .....	158
Waldmeistercreme .....	158

---

Waldmeister-Eis .....	159
Waldmeister- Erdbeer-Shake.....	159
Waldmeister-Flammeri .....	159
Waldmeistergelee .....	159
Waldmeisterlikör .....	160
Waldmeisterlimonade .....	160
Waldmeistersorbet und Pfirsichschnitze.....	160
Wegerich in Weißweinsauce .....	161
Wegwartenmagenbitter.....	162
Weidenröschen-Gratin.....	162
Weidenröschensalat .....	162
Weidenröschen-Sauerampfersalat .....	163
Weinbergpfirsiche mit Engelwurzsirup.....	163
Weißkohl-Wirsing-Gemüse mit Beifuß.....	163
Wiesenlimonade .....	164
Wiesen-Schaumkraut-Mousse .....	164
Wiesenschaumkraut-Suppe.....	165
Wiesensuppe mit Klee und Sauerampfer.....	165
Wiesensuppe .....	165
Wilder Broccoli (Wiesen-Bärenklau -Blütenknospen).....	166
Wildgemüse-Ketchup „quer durch die Botanik" .....	166
Wildgemüse-Klopse .....	166
Wildgemüse-Lasagne .....	167
Wildgemüsesalat.....	168
Wildgemüsesprossen mit Sauce Hollandaise .....	168
Wildhopfen-Quiche .....	169
Wildkräuter-Pesto .....	169
Wildkräuter-Tomatensalat .....	169
Wildkräuterauflauf.....	170
Wildkräuterauflauf.....	170
Wildkräuter-Pilz-Pastete.....	171
Wildkräutersalat.....	171
Wildkräutersauce .....	171
Wildkresse mit Edelpilzkäse.....	172
Wildwurzelsülze .....	172
Winterkräuter-Salat.....	172
Winterquark .....	173
Zander in Sauerampfersauce.....	173
Zanderfilet mit Bibernelnbutter .....	173
Zichorienkaffee.....	174

## VORWORT ZUM SAMMELN UND ZUR VERWENDUNG VON WILDGEMÜSE

Bei der Verwendung von Wildgemüsen sollte beachtet werden, dass nur die Pflanzen gesammelt werden sollen, die sicher bestimmt werden können, um Verwechslungen mit Giftpflanzen zu vermeiden. Die Pflanzen, die gefährdet oder bereits geschützt sind, sollten nie gesammelt werden.

Die gepflückte Menge sollte darüber hinaus stets angepasst an das Vorkommen sein, das heißt nur da sammeln, wo große Bestände der Pflanze auftreten.

Die Pflanzen sollten sauber und frisch sein. Der Standort ist auch entscheidend, nie an der Strasse und anderen belasteten Standorten Wildgemüse sammeln.

Die gesammelten Pflanzen können gut in Papiertüten verstaut werden, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen oder locker im Korb transportiert werden.

Bei der Zubereitung von Wildgemüse ist Experimentierfreudigkeit durchaus angebracht. Die nachfolgend aufgeführten Rezepte sind somit als Grundlage zu verstehen, die nach Geschmack und nach Vorkommen der Pflanzen sowie der Jahreszeit angepasst werden können.

Bei der ersten Verwendung von Wildgemüse soll darauf hingewiesen werden, dass diese meistens kräftiger als kultiviertes Gemüse schmecken, sie haben einen stärkeren Eigengeschmack, was zu Geschmackserlebnissen führen kann. Manche Pflanzen schmecken auch bitter. Das Bittere kann man verringern, in dem man die Pflanzen kurz mit kochendem Wasser überschüttet und sofort abtropfen lässt. Bei gekochten Pflanzen verringern sich die Bitterstoffe ohnehin. Allgemein gilt, dass Wildkräutersalate mit ausgebratenem Speck oder mit in Butter gerösteten Brotwürfeln gemischt werden können, was sie milder macht.

Die Rezepte sind der Literatur (siehe Literaturliste), dem persönlichen Rezeptbuch und dem world wide web entnommen. Nicht immer konnten Autoren angegeben werden, weil die Darstellung einiger Internetseiten keine Rückschlüsse auf diese zuließ.

## ALLGEMEINE REZEPTE

Allgemeingültige Rezepte für Wildgemüse jeder Art sind den speziellen noch voranzustellen.

Ein **Salat** kann aus den verschiedensten Pflanzen zubereitet und mit der folgenden Vinaigrette gemischt werden. Die Basis können kultivierte Salatarten, wie Eisbergsalat o.ä. bilden, denen man Wildgemüsepflanzen zufügt.

Vinaigrette:

5 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

½ Tl. Salz

½ Tl Rosmarin, getr.

½ Tl Oregano, getr.

1-2 zerdrückte Knoblauchzehen

Zutaten miteinander kräftig verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

**Kräuteröl** kann ebenfalls aus verschiedenen Pflanzen zubereitet werden, dazu gibt man die gewünschten Kräuter in eine Flasche, bedeckt sie mit einem neutral schmeckendem Öl und lässt das Ganze bei täglichem Schütteln ca. 2 Wochen durchziehen. Eine Geschmacksprobe gibt an, ob der Vorgang mit frischen Kräutern wiederholt werden sollte, anschließend das Öl durch Musselin abseihen und kühl stellen.

**Kräuter-Essig** wird ebenso hergestellt, dem Essig können nach Geschmack Früchte, Kräutermischungen u.a. zugefügt werden.

Für die Herstellung von **Kräuterbutter** eignen sich alle Wildgemüsearten, die man als Salat verzehren kann, man hackt diese nur fein und mischt sie mit Butter, Salz und Knoblauch. Die Butter ist vielseitig zu verwenden.

Ebenso können verschiedene Wildkräuter in Quark gerührt werden, als **Frühlingsquark**, als Winterquark usw. kann dieser als Beilage zu Kartoffeln oder als Brotaufstrich verwendet werden.

**Kräuterklöße** werden auf der Basis der normalen Zutaten hergestellt, frisch gehackte Kräuter der verschiedenen Arten können nach Geschmack zugegeben werden.

Aus einigen Blütenknospen können **Kapern** gefertigt werden, dafür ist ein Grundrezept im speziellen Teil angegeben.

**Kandierte Blüten** können ebenfalls aus fast allen Blüten der Wildgemüsearten hergestellt werden, dazu pflückt man die Blüten, schlägt ein Eiweiß leicht an, bis es zu schäumen beginnt, jede Blüte in das Eiweiß tauchen und in einem Teller

voll Puderzucker von allen Seiten einpudern. Die einzuckerten Blüten auf Pergamentpapier auf ein Drahtgitter legen und ein zweites Pergamentpapier darüber legen. Im geöffneten Backofen oder in einem Trockenschrank trocknen lassen.

**Glasierte Blüten** werden in einer Bruchglasur aus 500 g Zucker, ½ l Wasser und etwas Essig hergestellt. Dazu werden die Blüten in die heiße Glasur und danach sofort in Eiswasser getaucht.

Blüten können auch mit in Eiswürfel-Bereiter gelegt werden, die **Blüten-Eiswürfel** verzieren Getränke und Cocktails.

Mit den Pflanzen können auch **Kräuterpapiere** und Kräutertinte hergestellt werden, das Verfahren ist bei Bremness<sup>1</sup> ausführlich dargestellt. Neben diesen Verfahren können auch Duftschalen, Kräuterkissen und -säckchen, Kosmetika, Kräuterbäder, Seifen und Shampoos bereitet werden, die im angegebenen Buch erläutert werden.

Die im folgenden Teil angegeben Rezepte für Suppen und Gemüse können wie bereits oben angesprochen für andere Arten angewandt werden, insofern sind auch sie als allgemeingültige Rezepte zu verstehen.

---

<sup>1</sup> Bremness, Lesley: Das grosse Buch der Kräuter. Stuttgart 1992

**AAL IN GRÜNER SAUCE**

(MESSÉGUÉ)

2 kg mittelgroße Aale  
 3 mittelgroße Zwiebeln  
 3 Stg. Sellerie  
 50 g Butter  
 250 g Küchenfertiger Sauerampfer  
 200 g Kresse  
 2 EL geh. Petersilie  
 2 EL Kerbelblättchen  
 1 geh. Essl. Schnittlauch  
 1 EL Estragon  
 15-20 Blättchen Minze  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Bohnenkraut  
 1 Flasche Weißwein  
 4 Eigelb  
 200 g Crème fraîche  
 1 Zitrone  
 Salz, Pfeffer

Aale putzen, in Stücke schneiden und leicht einmehlen. Zwiebeln und Selleriestangen hacken. Vom Sauerampfer die Stile bis zur Blattmitte abzupfen, die Blätter in Streifen schneiden. Restliche Kräuter zusammen fein hacken. Sauerampfer und Kräuter getrennt beiseite stellen. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Sellerie darin andüsten, Aale in den Topf geben. Bei starker Hitze fest werden lassen, aber nicht bräunen, dann den Sauerampfer zufügen. Durchmischen und mit drei Vierteln des Weins übergießen. Zum Kochen bringen, die übrigen Kräuter zugeben und nach Bedarf Wein zugießen, das Ganze soll mit Flüssigkeit knapp be-

deckt sein. Ohne Deckel 12-14 min kochen lassen. Kurz vor dem Servieren Eigelb, der zuvor mit Sud verquirlt wurde, und Crème fraîche unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**ALTERSBACHER****SAUERAMPFERSUPPE**

(LANDGASTHOF HUHN)

300 g gewaschene und in Streifen geschnittene Sauerampferblätter in Butter andüsten, 300 g kleingewürfelte Kartoffeln zugeben, leicht salzen und mit Wasser auffüllen. 20 min leicht köcheln lassen. 1 Tasse süße Sahne mit 1 Ei verrühren und in die Suppe einrühren. 1 Tasse Brennnesselblätter fein gehackt untermischen noch etwas köcheln, in Tassen füllen, mit Brotwürfeln bestreuen und im Grill mit Käse überbacken

**AMPFER-BLÄTTER IN****BUTTER** (KOSMOS)

Sauerampferblätter nur wenig zerkleinern und gründlich waschen. Nur mit dem anhängenden Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 10 Min. garen. Wasser abgießen und in Butter schwenken. Nach Geschmack würzen und heiß servieren.



## ANGELIKA IN DICK-ZUCKER (PERVENCHE)

1 kg junge Angelikawurzeln

1 TL Salz

Saft von 1 Zitrone

Essig

350 g Kristallzucker,

1500 g Zucker

2 EL heller Kartoffelsirup.

Die Angelikawurzeln sauber abschaben und in 3 cm lange Stücke schneiden. 1 l Wasser zusammen mit dem Salz und dem Zitronensaft zum Kochen bringen und die Wurzelstücke darin mehr ziehen als kochen lassen, bis sie halbweich geworden sind. Dann einen Schuss Essig zugeben und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Wurzeln mehrmals in frischem Wasser ziehen lassen und dann gut abgetropft in eine glasierte Schüssel legen. 3/8 l Wasser mit dem Kristallzucker unter Abschäumen 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Diese Zuckerlösung über die Wurzelstücke gießen. Am nächsten Tag den Zuckersaft ablaufen lassen. Diesen mit 500 g Zucker versetzen und unter Abschäumen klar kochen. Etwas auskühlen lassen. Am dritten Tag die neuerlich abgossene Zuckerlösung mit weiteren 500 g Zucker sowie dem Kartoffelsirup unter Abschäumen klar kochen und wieder über die Angelikastücke gießen. Nochmals über Nacht stehen lassen. Am vierten Tag den abgossenen Zuckersaft mit den restlichen 500 g Zucker so lange unter Ab-

schäumen kochen, bis sich mit der Masse zwischen Daumen und Zeigefinger ein schwacher Faden ziehen lässt (Fadenprobe). Nun die Angelikastücke hineingeben und kräftig aufkochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen. Abkühlen lassen, luftdicht verschließen und trocken und kühl aufbewahren.

## ANGELIKAPUNSCH (PERVENCHE)

30-40 g geschnittene Angelikawurzel

400ml weißer Rum oder guter Korn

Zitronenscheiben

Die Angelikawurzeln mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. Den Schnaps dazugießen und mit Zitronenscheiben servieren.

## ANISBÖGEN (PERVENCHE)

2 Eier

100 g Puderzucker

60 g Mehl

1 gehäufter EL Anis

Eier und Puderzucker sehr schaumig rühren. Das Mehl draufsieben und unterziehen. Mit zwei Kartoffellöffeln nussgroße Häufchen formen und diese in großem Abstand auf ein gefettetes und bemehltes Blech setzen. Jedes Häufchen mit Anis bestreuen und in das vorgeheizte Backrohr schieben. Bei 175 Grad etwa 10 Minuten backen. Sobald sich die Ränder braun färben, vorsichtig vom Blech

nehmen und noch heiß über einen Kochlöffelstiel biegen.

### **APFEL MIT WEGWARTE** (KLEMME)

100 g sehr junge Blätter  
300 g Apfel  
etwas Butter  
Salz

Zucker zum Abschmecken

Apfel ohne Kerngehäuse achteln und in Butter dünsten. Wegwartenblätter fein hacken, zu den Äpfeln geben und mitdünsten. Zum Schluss mit einer Prise Salz und Zucker würzen.

### **APFEL-AUFLAUF MIT BUCHECKERN ODER WALNÜSSEN** (KLEMME)

1 kg Äpfel  
200 ml Sahne  
3 Eigelb  
2-5 EL gehackte Bucheckern oder Walnüsse  
1/2 TL Zimt  
3 EL Zucker oder 1 EL Honig  
etwas Butter

Die vom Kerngehäuse befreiten Äpfel in dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform schichten und mit Bucheckern und/oder Walnüssen bestreuen. Eigelb mit Sahne, Zucker und Zimt verquirlen und über die Apfelscheiben gießen. Bei 200 °C etwa 20 Min. backen.

### **APFEL-BÄRLAUCH- QUICHE** (KLEMME)

Für den Teig:

100 g feines Vollkornmehl  
100 g Magerquark  
4 EL Milch  
4 EL Olivenöl  
1/2 TL Salz  
1 TL Backpulver

Für den Belag:

750 g säuerliche Äpfel  
250 g Bärlauch (frisch oder eingefroren)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
100 ml saure Sahne  
50 g Creme fraiche,  
100 g geriebener Gouda  
3 Eier  
1-2 TL Zitronensaft

Salz und eine Prise Muskatblüte

Mehl mit Salz und Backpulver mischen. Quark, Öl und Milch hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten und eine gefettete Springform damit auslegen. Den Rand etwas hochziehen. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Bärlauch in Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Zutaten miteinander verquirlen, mit Salz, Zitronensaft, Muskatblüte würzen und zusammen mit den Apfelscheiben zu Zwiebeln und Bärlauch geben. Die Füllung auf dem Teig verstreichen. Bei 200 °C (vorgeheizt) etwa 40 Min. backen.

## APFELKUCHEN MIT BUCKECKERN (KLEMME)

1 kg Äpfel  
 50 g gehackte Buckeckern  
 100 g gemahlene Haselnüsse  
 200 g Butter/Margarine  
 150 g Zucker  
 300 g Mehl  
 4 Eier  
 2 TL Zimt  
 1 Päckchen Backpulver  
 Butter/Margarine mit Zucker schaumig schlagen und die Eier unterrühren. Mehl mit Zimt, Backpulver und Nissen vermischen und untermengen. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in sehr kleine Stückchen schneiden und in den Teig einarbeiten. Eine Kastenform einfetten und mit Mehl austäuben. Den Teig einfüllen und den Kuchen bei 170 °C etwa 50-60 Min. backen.

## BACHBUNGENSALAT (COUPLAN)

Für 4 Portionen:  
 300 g Bachbungenblätter und -stängel sowie andere Wild- oder Kultursalate  
 100 g geriebene Karotten  
 Sauce:  
 2 Esslöffel Olivenöl  
 1 Esslöffel Apfelessig  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 1 Esslöffel geröstete Sesamkerne  
 1 Prise Meersalz

Die Blätter und Stängel der Bachbunge und die anderen Salate in dünne Streifen schneiden, mischen und in einer Salatschüssel anrichten. Mit den Karotten einen Kranz um den Salat legen. Die gelbe Farbe der Karotten steht in schönem Kontrast zum Grün des Salats. Alle Saucenzutaten miteinander verrühren. Die Sauce zum Salat reichen.

## BADENER BRENN- NESSEL-SCHNITZEL (KLEMME)

200 g Brennnesselblätter  
 3 Roggenbrötchen  
 6 EL Milch  
 30 g Butter  
 1 Zwiebel  
 4 EL Vollkornhaferflocken  
 Würzhefeflocken  
 Salz, Pfeffer frisch gemahlen  
 1 Prise Muskatblüte  
 Öl zum Braten  
 Junge Brennnesselblätter oder die oberen vier Blätter älterer Pflanzen waschen, mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und fein hacken. Kleingeschnittene Zwiebel in Butter goldgelb anrösten. Roggenbrötchen in Würfel schneiden, mit Milch einweichen und wenn nötig anschließend ausdrücken. In einer Schüssel die gedünstete Zwiebel mit Brennnesselblättern sowie allen anderen Zutaten zu einer Masse verkneten und nach Belieben würzen. Kleine Schnitzel

formen, in Würzhefeflocken wenden und in Öl ausbacken.

## BÄRLAUCHSPÄTZLE

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Bärlauch

100 g Creme fraîche

400 g Mehl

4 Eier

geriebene Muskatnuss

Salz, Pfeffer

4 EL Butter

400 g geriebener Käse

Den Bärlauch fein hacken und mit der Creme fraiche verrühren. Aus Mehl und Eiern einen zähflüssigen Teig herstellen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und die Bärlauchcreme unterheben. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser füllen und aufkochen. Den Teig in einen Spätzlehobel füllen und in das kochende Wasser hobeln. Die Spätzle ziehen lassen, bis sie oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herauschöpfen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin erwärmen. Den Käse unterheben und schmelzen lassen.

## BÄRLAUCHSUPPE

(LANDGASTHOF HUHN)

300 g gewaschene und in Streifen geschnittene junge Bärlauchblätter in 3-4 EL Distelöl andünsten und leicht

salzen, 1 l Wasser zugeben und 30 min köcheln, 2 TL Mondamin oder Stärke in 1 Glas Weißwein verrühren und damit die Suppe binden. 2 Eier zugeben und alles pürieren geröstete Brotwürfel als Garnierung zugeben und mit saurer Sahne tupfen.

## BÄRENKLAUFRÜCHTE-SORBET (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

1 Esslöffel noch grüne, zarte Bärenklaubrüchte

200 g Zucker

1/2 l Wasser

Saft einer halben Zitrone

Die Früchte mit einem Teil des Zuckers und etwas vom Wasser im Mixer pürieren. Die restlichen Zutaten zugeben. In die Eismaschine oder in einer Form ins Gefrierfach geben und das Sorbet von Zeit zu Zeit mit einer Gabel durcharbeiten.

## BÄRENKLAU-KARTOFFEL-GRATIN

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

500 g Bärenklaubblätter

500 g mehliges Kartoffeln

3 Zwiebeln

200 g Creme fraiche

1 Teelöffel Salz

Pfeffer

100 g geriebener Käse (Greyerzer)

50 g Paniermehl

50 Butter

200 ml trockener Weißwein

Die Bärenklaubblätter waschen und mit den Stängeln grob hacken. Etwa 20 Minuten in Wasser kochen, dann abtropfen lassen. Die Kartoffeln getrennt nicht zu weich kochen; sie sollten noch Biss haben. Schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln hacken. In eine Auflaufform abwechselnd jeweils eine Schicht gehackte Zwiebeln, Kartoffelscheiben, Bärenklaubblätter und Creme fraiche geben. Salzen und pfeffern. Zuletzt mit dem Käse bestreuen. Das Paniermehl und die Butter in Flocken darüber verteilen. Den Weißwein und eventuell etwas Wasser zugießen, bis alle Schichten damit bedeckt sind. Den Gratin im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten bei 250 Grad goldbraun überbacken, bis das Gemüse gut durch und die Flüssigkeit größtenteils aufgesogen ist. Heiß servieren und denselben Weißwein dazu reichen.

## BÄRLAUCH-ALIGOT

(COUPLAN)

Für 8 Portionen

400 g Bärlauchblätter

1 kg festkochende Kartoffeln

400 g Rahm

200 g geriebener Käse (Greizer)

200 g Mozzarella

Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuss

1 Knoblauchzehe

Die Bärlauchblätter in Salzwasser blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und hacken. Die Kartoffeln kochen und pürieren. Den Rahm unter das heiße Püree rühren. Den geriebenen Käse und den klein gewürfelten Mozzarella nach und nach zugeben und das Püree so lange kräftig schlagen, bis der Käse Fäden zieht. Die gehackten Bärlauchblätter unterheben. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und zerdrücktem Knoblauch würzen.

## BÄRLAUCH-BRO-TAUFSTRICH

Zutaten:

250 g Quark

eventuell saure oder süße Sahne (nach Geschmack)

1 Hand voll Bärlauchblätter

Meersalz

Zubereitung:

Zunächst wird der Quark mit der Sahne glatt gerührt, dann werden die Bärlauchblätter gehackt und anschließend alle Zutaten gut vermengt. Schmeckt phantastisch auf Vollkornbrot!

**BÄRLAUCHBUTTER**

(KLEMME)

250 g Butter

50-100 g Bärlauch

Salz

Zitronensaft

Bärlauchblätter (frisch oder gefroren) hacken und zusammen mit der warmen Butter pürieren. Mit Salz und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken.

**BÄRLAUCH-CREMESUPPE** (KLEMME)

300-500 g Bärlauch

150 g Kartoffeln

1 Möhre

1 Zwiebeln

½ l Gemüsebrühe

100 ml Milch

150 ml Dickmilch

1 Becher saure Sahne

1 Zitrone (Saft)

2-4 TL Butter

Gehackte Zwiebeln in Butter zusammen mit der halben Menge geschnittenem Bärlauch andünsten. Kartoffeln und Möhre schälen, in Würfel schneiden und zu Zwiebeln und Bärlauch geben, kurz mitdünsten. Anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen, bei schwacher Hitze gar kochen und dann pürieren. Die restlichen Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden und in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe geben. Milch und

Dickmilch unterrühren, nochmals erhitzen aber nicht kochen und mit Zitronensaft, Salz und Butter abschmecken. Die fertige Suppe mit Häubchen von saurer Sahne und frischen Bärlauchblättern garnieren.

**BÄRLAUCHESSIG**

(KLEMME)

10 Bärlauchblätter

1/2 l Tafelessig oder Obstessig

Blätter in sehr feine Streifen schneiden mit Essig auffüllen und in einer verschlossenen Flasche mindestens eine Woche reifen lassen.

**BÄRLAUCH-FLADENBROT** (KLEMME)

200 g Bärlauchblätter (frisch oder gefroren)

800 g Weizenvollkornmehl

400 g Weizenmehl Typ 450

700 ml Wasser

40 g Hefe

1 TL Honig

2 TL Salz

Bärlauchblätter in Streifen schneiden, in Wasser pürieren und die Hefe mit Salz und Honig darin aufschwemmen. Alles zum Mehl geben und kräftig verkneten. Falls der Teig durch die Bärlauchblätter zu klebrig ist, etwas Mehl nachgeben. Den Teig mindestens 15 Min, ruhen lassen und nochmals 10 Min. kneten. Danach einen flachen Brotlaib formen und nochmals etwa 1 Stunde (kann auch

länger sein) gehen lassen. Das Brot in den kalten Backofen schieben und bei 175 °C etwa 45 Min. backen.

## **BÄRLAUCH-GNOCCHI MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN**

Zutaten

500 g Speisequark (über Nacht abtropfen lassen)

40 g Bärlauch

150 g Mehl

1 Ei

2 Eigelb

1/2 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch gemahlene Muskatnuss

geschmolzene Tomaten

5 große Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 Zweig Thymian

1 Prise Zucker

Mehl für die Arbeitsfläche

1 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben. Bärlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Gnocchi-Zutaten vermengen und etwa zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Für die geschmolzenen Tomaten: Die Tomaten überbrühen, häuten und grob vierteln. Die Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Tomaten und Thymian zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und etwa eine Stunde

leicht kochen, bis eine dickliche Soße (ein Sugo) entstanden ist. Aus dem Gnocchi-Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche fingerdicke Rollen formen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa drei Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Im heißen Olivenöl kurz braten und auf den Tomaten servieren. Die Gnocchi eventuell auf der Tomatensoße mit Mozzarella- oder Ziegenkäse überbacken.

## **BÄRLAUCH- KARTOFFEL-SUPPE**

(KLEMMER)

Etwa 150 g Bärlauchblätter (es können auch mehr sein)

1000 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 TL Gemüsebrühe

1 EL Butter

100 g saure Sahne

Salz

1 Zitrone (Saft)

1 Glas Sherry

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und grob hacken. Alles zusammen mit Salz und Gemüsebrühe in Wasser gar kochen. Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben. Etwas ziehen lassen und mit dem Zauberstab pürieren. Mit Zitronensaft und

Salz abschmecken. Zum Verfeinern kann noch ein Gläschen Sherry dazugegeben werden. Mit Häubchen von Creme fraiche servieren.

## **BÄRLAUCHKNOSPEN IN ÖL (KLEMMME)**

200 g Knospen

Olivenöl

Bärlauchknospen (nicht waschen) mit soviel Olivenöl übergießen, dass mindestens drei Zentimeter Öl übersteht, kühl stellen und 3-4 Tage ziehen lassen. Die Knospen in Öl sind nicht sehr lange haltbar (3-4 Wochen)

## **BÄRLAUCHNUDELN**

Zutaten:

3 - 4 Bärlauchzwiebeln mit Blättern

500 g Nudeln

Olivenöl

1 - 2 Zwiebeln

500 g Quark

2 - 3 Eier

40 g Butter

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Knoblauchsrauke

Zubereitung:

Man erntet den Bärlauch mit der Zwiebel, trennt die Blätter ab und reinigt alles gut. Die Nudeln werden in Salzwasser gegart. In der Zwischenzeit bräunt man in einer Pfanne in guter Butter oder in Olivenöl die

gehackten Zwiebeln des Bärlauchs und die gehackten Zwiebeln an. Die fertig gekochten Nudeln werden abgeschreckt und der Quark mit den Eiern und etwas Butter verrührt. Etwas Salz, Pfeffer, die fein gewiegten Blätter des Bärlauchs sowie der Knoblauchsrauke, Bärlauchzwiebeln und Zwiebeln werden nun mit dem Quark gemischt und unter die Nudeln gehoben. In einer gefetteten Auflaufform wird das Ganze etwa 45 Minuten überbacken und vor dem Servieren mit frischen fein gewiegten Kräutern bestreut.

## **BÄRLAUCHÖL (KLEMMME)**

50-100 g Bärlauchblätter

500 ml Öl (Oliven-, Sonnenblumen- oder Sesamöl)

Blätter in feine Streifen hacken, in wenig Öl pürieren und mit dem restlichen Öl auffüllen. Das grüne Öl kühl aufbewahren. Es ist 3-4 Wochen haltbar.

## **BÄRLAUCH-OMELETTE (KLEMMME)**

1/2 Tasse fein geschnittene Bärlauchblätter

8 Eier

1 TL Zitronensaft

4 EL Sahne

4 EL Wasser

1/2 Zwiebel

1/2 TL Salz

Pfeffer nach Geschmack



Butter für die Pfanne  
 Feingehackte Blätter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Zwiebel durch eine Knoblauchpresse drücken und den Saft zu den Eiern geben. Die Eier verquirlen und mit der Kräutermischung vermengen. Die Omelettemischung mit wenig Fett in der Pfanne stocken lassen und wenden. Das fertige Omelette auf einem Teller anrichten.

## BÄRLAUCH-PASTETE

(KLEMME)

400 g Frischkäse  
 500 g Schmand  
 9-12 Blatt Gelatine  
 Bärlauch  
 Knoblauchzehen  
 Tomatenmark  
 Salz

Frischkäse und Schmand glatt rühren. Bärlauchblätter (frisch oder gefroren) in feine Streifen schneiden und in etwa 2/3 der Käsemischung pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und gleichmäßig in zwei Schüsseln verteilen. Den Rest der Mischung mit Tomatenmark verrühren und mit Salz abschmecken. Für jede Mischung jeweils 3 bis 4 Blatt Gelatine (je nach gewünschter Festigkeit der Masse) in kaltem Wasser einweichen, dann in einem warmen Topf ohne Wasser auflösen und löffelweise die Käsemasse hinzugeben und verrühren. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und

dann die erste Bärlauch Mischung einfüllen, dann die Tomatenmischung und zum Schluss wieder Mischung. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

## BÄRLAUCH-PESTO

320 g Bärlauch  
 20 g grobes Salz  
 6 g Knoblauch  
 1,2 l Olivenöl oder Sonnenöl  
 170 g Pinienkerne, davon  
 60 g geröstet  
 160 g Parmesan  
 80 g Pecorino

Bärlauch putzen und mit grobem Salz und Knoblauch versetzen. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Öl nach und nach vermischen. Pinienkerne in der Pfanne goldbraun rösten. Parmesan und Pecorino fein reiben. Die Kerne mit einem Stabmixer im Öl zerkleinern. Alles zusammenmischen und abschmecken. Pesto im Kühlschrank mit Öl bedeckt aufbewahren und den Glasrand sauber halten. So ist das Pesto monatelang haltbar.

**BÄRLAUCH-PESTO**

(KLEMME)

50-100 g Bärlauchblätter

150 g Parmesankäse (am Stück)

500 ml Olivenöl

50 g Pinienkerne oder Haselnüsse

1/2 Zitrone (Saft)

Salz

Bärlauchblätter in schmale Streifen schneiden, Pinien- oder Haselnüsse mahlen, Parmesan reiben und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Pesto lässt sich sehr gut einfrieren.

**BÄRLAUCH-PFEFFER**

(KLEMME)

1 Tasse grüne Bärlauchfrüchte

etwa 1 Tasse Olivenöl

Früchte mit Olivenöl gut bedecken und in einem verschlossenen Glas aufbewahren. Zu Salaten geben oder als Beilage zu Wein verwenden.

**BÄRLAUCHSALAT**

(LANDGASTHOF HUHN)

Gewaschene und in Streifen geschnittene junge Bärlauchblätter mit Sauerampfer, Wiesenkerbel, Klee, Wegereich, Giersch, Vogelmiere u.ä. mischen. Liebstöckel (vorsichtig verwenden - starker Eigengeschmack) zugeben. Bereiten Sie ein Salatdressing Ihrer Wahl und heben Sie den Wildsalat unter.

**BÄRLAUCHSAUCE**

(COUPLAN)

Für 4 Portionen

4 Tomaten

Saft einer Zitrone

100 g Bärlauchblätter

Salz

Pfeffer

50 ml Olivenöl

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, den Stielansatz heraus schneiden, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden. Tomatenwürfel, Zitronensaft, Olivenöl und Bärlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf kleiner Flamme im Wasserbad nur leicht erwärmen, um den feinen Geschmack des Bärlauchs zu erhalten. Tipp: Die Bärlauchsauce schmeckt besonders gut zu Garnelen, Fisch und weißem Geflügel.

**BÄRLAUCHSUPPE****À LA FINESSE**

eine Handvoll frischer Bärlauchblätter

1 Zwiebel oder 2 Schalotten

50 g Butter

1/8l Weißwein

¼ l Hühner- oder Fleischbrühe

etwas Sahne

1 Töpfchen Sauerrahm

Salz, Cayennepfeffer

Muskat

Saft von einer ½ Zitrone

Gehackte Zwiebel oder Schalotten in Butter andünsten und mit dem Wein ablöschen. Mit der Hühner- oder Fleischbrühe aufgießen, zum Kochen bringen und etwas Sahne zufügen. Bärlauch mit Sauerrahm mixen und in die Suppe rühren. Alles mit etwas kalter Butter in Flöckchen aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und einem Hauch frischgeriebenem Muskat abschmecken. Wenn der Bärlauch zu kräftig schmeckt, kann man etwas frischen Spinat oder Blatt Petersilie untermischen.

## BÄRLAUCH-TAPA

(KLEMMME)

250 g Blütenknospen

250 g Salz

1 Zwiebel

150 g Tomaten

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamessig

Knospen mit Salz vermischen und 24 Std. kühl stellen. Anschließend gut abspülen. Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. Tomateninhalt entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel pellen, hacken und mit den Tomatenstückchen sowie Essig und Öl zu den Knospen geben und vermengen. Nach Bedarf noch etwas flüssigen Tomateninhalt hinzufügen und kurz mit dem Pürierstab anpürieren. Mit Essig und Olivenöl abschmecken.

## BÄRLAUCHTASCHEN MIT SCHAFSKÄSE

(KLEMMME)

Für den Teig:

500 g Mehl

1/4 l Milch

1 Päckchen Hefe

1 TL Honig

8 EL Öl

1 TL Salz

Für die Füllung:

200-400 g Bärlauch

1 Zwiebel

200 g Schafskäse (Feta)

200 g Hüttenkäse

250 g Quark

1 Ei

1 EL Mehl

3 EL Tomatenmark

2-3 Tomaten

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, in kleine Stückchen schneiden und mit Tomatenmark verrühren. Schafskäse zerbröseln und mit Quark, Hüttenkäse, Ei und Mehl verrühren in feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen und hacken und mit der Käsemasse verrühren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und eventuell etwas ausgedrücktem Knoblauch kräftig abschmecken. Den aufgegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in vier Portionen teilen und jede Portion zu einem dünnen Fladen ausrollen. Den Teig mit den Tomatenstückchen und Tomatenmark bestreichen. jeweils ein Viertel der Quarkmasse

darauf verteilen, den Teig überklappen und den Rand gut andrücken. Die Taschen auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Min. backen.

### **BAUMBLÄTTER-TORTENBRIE** (KLEMME)

Gemischte Blätter von Linde, Buche, Eiche, Birke, Kirsche;  
600 g Tortenbrie am Stück  
50 g gehackte Pistazien- oder Kürbiskerne  
100 g Frischkäse  
100 g saure Sahne  
etwas Milch  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
Salz  
Zitronensaft  
Zwiebel und Knoblauch pellen und in etwas Milch pürieren oder sehr fein hacken. Frischkäse mit saurer Sahne und der Milch glatt rühren, bis er gut streichfähig ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und die Pinienkerne hinzugeben. Brikäse quer durchschneiden, den unteren Boden dicht mit zwei Lagen Blättern belegen und mit dem Frischkäse bestreichen. Nochmals eine Lage Blätter auflegen und mit der anderen Hälfte Brikäse zudecken. Mit Blättern und Pinienkernen dekorieren. Man kann für die Füllung auch nur Blätter verwenden, eventuell mit gehackten Zwiebeln. Anstelle von

Baumblättern können auch Blätter von Bärlauch, Scharbockskraut, Engelwurz und Baldrian verwendet werden.

### **BEIFUß-SORGENBECHER-APERITIF**

Zutaten

1 l guter trockener Weißwein  
3 Rispen getrockneter Beifuß  
2-3 Blättchen frische Zitronenmelisse  
2-3 Pfefferminzblättchen  
2 Esslöffel Lindenblütenhonig  
Die Kräuter in einer Flasche mit großer Öffnung geben und mit dem Wein auffüllen. Ca. 36 Stunden in der geschlossenen Flasche bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Durch einen Kaffeefilter abseihen und erwärmten Honig einrühren. Diesen appetitanregenden und verdauungsfördernden Aperitif kühl aufbewahren.

### **BEIFUß-CREPES** (COUPLAN)

Für 4 Portionen

100 g Mehl  
1/8 l Milch  
1/8 l Wasser  
4 Eier  
Salz  
50 g flüssige Butter  
100 g jungen Beifußtriebe mit dem zarten Stängel

Mehl, Milch, Wasser Eier eine Prise Salz und die flüssige Butter zu einem glatten Teig rühren. Den Teig 1 Stunde quellen lassen. Die Beifußtriebe grob hacken und unter den Teig mischen. In einer beschichteten Pfanne nacheinander etwa 12 dünne Crepes ausbacken. Tipp: Die Crepes können nach belieben ohne weitere Zutat oder mit Frischkäse bestrichen serviert werden; sie ergeben auch eine delikate Beilage zu Gänse- und Entenbraten.

### BEIFUßTINKTUR

3g frische Beifußblätter  
100g Alkohol (70%)

Die frisch gezupften Blätter in ein dunkles Glas mit breiter Öffnung geben und mit dem Alkohol überließe. Die gut verschlossene Flasche in die Sonne oder an einem warmen Ort im Haus stellen und ab und zu gut durchschütteln. Nach 4 Wochen die Tinktur abseihen, dabei die Blätter gut auspressen. Die Beifußtinktur kann, mit Wasser verdünnt, als belebendes Fußbad angewandt werden, oder die müden Füße werden mit einigen Tropfen davon eingerieben.

### BEINWELL-GEMÜSE-SUPPE

1 Zwiebel, in Scheiben in geschnitten  
60 g Butter  
2 Tassen Gemüsebrühe  
2 rohe Kartoffeln (gewürfelt)  
3-4 mittelgroße Beinwellblätter (grob gezupft)  
1 Tasse Spinat oder Melde (grob geschnitten)  
1 Tasse Kerbel (fein gehackt)  
1-2 EL saure Sahne

Zwiebel in der Butter anbraten, Gemüsebrühe aufgießen. Kartoffeln zugeben und 10 min zugedeckt kochen. Beinwell, Spinat (Melde) und Kerbel zugeben, noch mal 5 min kochen lassen. Eine Tasse Brühe abseihen, restliche Brühe mit dem Gemüse im Mixer pürieren. Abgeseihete Brühe wieder zugeben und erhitzen, die Sahne unterrühren; evtl. noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

### BEINWELL IN EIER-KUCHENTEIG (RÜTTING)

8 frische Beinwellblätter, möglichst gleich groß (2 Stücke pro Person)

Öl zum Ausbacken

Für den Eierkuchenteig:

3 Eier

½ Tl. Salz

je ¼ l Milch und Wasser

250 g Weizenmehl

100 Butter

Eier, Salz, Milch und Wasser verquirlen, in das Mehl rühren. Teig für 30 min ruhen lassen. Je zwei Beinwellblätter zusammenlegen und durch den Eierkuchenteig ziehen, in der Pfanne in heißem Öl ausbacken. Dazu passt gut Salat.

## **BEINWELL-KARTOFFEL-SUPPE**

(RÜTTING)

6-8 mittelgroße frische Beinwellblätter

2 gebürstete ungeschälte Kartoffeln (gewürfelt)

2 Stangen Sellerie (kleingeschnitten)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

6 Tassen Gemüsebrühe

1/8 l Sahne

Zutaten in der Brühe weich kochen (etwa 35 min). Lorbeerblatt entfernen. Suppe durch ein Sieb streichen, noch mal erhitzen und die Sahne unterziehen.

## **BEINWELL-SUPPE**

(KOSMOS)

4 Portionen

2 Handvoll frische, junge Beinwell-Blätter

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt,

25 g Butter

15 g Mehl

¾ Liter Hühner- oder Fleischbrühe

4 EL Joghurt

Salz, Pfeffer

Blätter gründlich waschen und alle zähen Stängelanteile wegschneiden. Zwiebel in Butter bräunen. Mehl einrühren und Brühe langsam hinzugeben. Zuletzt Beinwell-Blätter einfüllen und etwas würzen, dann zudecken und etwa 30 Min. lang erhitzen. Eventuell noch einmal durch ein Sieb passieren. Kurz vor dem Servieren nach Geschmack nachwürzen und etwas Joghurt einrühren.

## **BEINWELL UND ERDNÜSSE** (KOSMOS)

4 Portionen

50 g Sonnenblumen-Öl

100 g Zwiebeln, fein gehackt

50 g ungesalzene Erdnüsse

450 g Beinwell-Blätter, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Zwiebeln in heißem Öl glasieren bzw. leicht anbräunen. Erdnüsse hinzugeben und etwa 2 Min. lang erhitzen. Dann die Beinwell-Blätter zugeben und so lange erhitzen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist (ca. 15 Min.). Nach Geschmack würzen. Warm servieren.

## BEINWELL- BRENNNESSEL-SUPPE

Zutaten:

4 Hand voll Brennnesseln  
 4 Hand voll Beinwell  
 2 - 3 EL Butter  
 1 große Zwiebel  
 1 l Gemüsebrühe  
 4 - 5 mittelgroße Kartoffeln  
 Meersalz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 1 Lorbeerblatt  
 2 Hand voll Knoblauchsrauke  
 1/8 l saure Sahne zum Verfeinern

Zubereitung:

Brennnesseln und Beinwell werden etwa zu gleichen Teilen gesammelt, gereinigt und in feine Streifen geschnitten. Anschließend dünstet man sie in guter Butter zusammen mit einer gewürfelten Zwiebel an und gießt mit Gemüsebrühe auf. Dann werden gewürfelte Kartoffelstückchen hinzugegeben und weich geköchelt. Die Suppe wird mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Knoblauchsrauke gewürzt und mit saurer Sahne verfeinert.

## BEINWELLFILETS

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

Bierteig:

200 g halbweißes Mehl  
 1/4 l Bier  
 1 Prise Salz  
 28 schöne, möglichst gleich große Beinwellblätter  
 100 g weicher Ziegenkäse  
 150 g Pflanzenfett  
 1 Zitrone  
 1 Messerspitze Salz

Mehl, Bier und Salz zu einem eher flüssigen Bierteig verrühren. Die Beinwellblätter auf einer Seite mit dem Ziegenkäse bestreichen. Jeweils zwei Blätter mit der bestrichenen Seite zusammenkleben. Jedes Blattpaar in den Bierteig tauchen und im sehr heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit Zitronenschnitzen angerichtet servieren. Die Beinwellfilets werden nach Belieben mit Zitronensaft beträufelt.

## BEINWELLGRATIN

(RÜTTING)

1/2 l Gemüsebrühe  
 500 g gehackter Beinwell  
 500 g Risotto (Resteverwertung)  
 100 g geriebener Käse  
 Butterflöckchen

In der Gemüsebrühe den gehackten Beinwell einmal aufkochen, dann in einer gebutterte Auflaufform abwechselnd Beinwell und pikant abgeschmeckten Risotto füllen. Auf die

oberste Risottoschicht den geriebenen Käse streuen, Butterflöckchen draufsetzen, bei 200°C ca. 30 min. im Ofen backen

## **BEINWELL-ROULADEN MIT BRENNNESSEL-NU- DELN (COUPLAN)**

Für 4 Portionen:

Nudelteig:

100 g Brennnesselblätter

200 g Mehl

1 Ei

1 Teelöffel Salz

Füllung:

100 g Quark

2 Eigelb

50 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Rouladen:

8 Beinwellblätter

¼ l durchpassierte Tomaten

Die Brennnesselblätter blanchieren und pürieren. Für den Nudelteig Mehl, Ei, Salz und das Brennnesselpüree zu einem festen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu weich ist, etwas davon wegnehmen und ein wenig Mehl unterarbeiten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine zuerst dünn ausrollen, dann in Spaghettischneiden. Eine Minute in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen. Für die Rouladenfüllung Quark, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Nudeln mischen. Die Beinwellblätter 2

Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Jeweils zwei Beinwellblätter überlappend nebeneinander legen. Die Nudel-Quark-Masse darauf verteilen. Aufrollen. Die Röllchen in eine gebutterte Auflaufform legen und die passierten Tomaten darüber verteilen. 25 Minuten bei 220 Grad im Backofen garen.

## **BIRKENÖL (PILASKE)**

Getrocknete Rinde der Birke in ein gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl übergießen. 14 Tage in Heizungsnähe ziehen lassen. Danach abfiltrieren. Das Birkenöl wird zur äußerlichen Einreibung bei Gicht, Muskelschmerzen und rheumatischen Erkrankungen angewandt.

## **BIRKENWASSER- PUNSCH (KLEMME)**

¾ l Birkenwasser

1 unbehandelte Orange oder Zitrone

1 Zimtstange

Ahornsirup oder Honig

Birkenwasser mit Orangenschale und Zimt erhitzen, Orangensaft hinzugeben und nach Geschmack süßen.



**BIRKENWASSER-GROG**

(KLEMMME)

3/4 l Birkenwasser

1 Zweig Thymian

3 Nelken

80 ml Rum

Honig

Birkenwasser mit Thymian und Nelken erhitzen. Den Rum auf vier Gläser verteilen, mit heißem Birkenwasser auffüllen und süßen.

**BLÄTTER IM  
TEIGMANTEL** (KLEMMME)

20 - 30 Sprossen von:

Weißer Taubnessel

Weidenröschen

Beinwellblütensprosse

Knoblauchsrauke

Brennnessel

Wiesen-Bärenklau

Salbei (aus dem Garten)

100 g Mehl

60 ml Milch (1 1/2, Tasse)

125 ml Wasser,,,,

1 EL Butter

1 Eiweiß

Salz

Öl zum Ausbacken

Butter in Wasser bei schwacher Hitze schmelzen. Mehl mit Salz vermischen, lauwarmer Butter-Wasser-Mischung in die Milch rühren und zum Mehl geben. Den Teig solangeiterrühren bis er glatt und geschmeidig ist. Zudecken und etwa eine Stunde quellen lassen. Das

Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Blätter waschen, trocken tupfen und durch den Teig ziehen. Die Blätter in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun backen.

**BLÄTTER-SANDWICH**

(KLEMMME)

Blätter von:

Buche, Linde, Bergahorn, Sauerampfer, Melde, Wiesenschaumkraut, Taubnessel, Weidenröschen;

Vollkorntoast (pro Person 3 Scheiben)

1 gekochtes Ei

1 Tomate nach Bedarf

Butter, Salz

Zwei Scheiben Vollkorntoast mit Butter bestreichen und leicht salzen. Abwechselnd mit Blättern und Eischeiben belegen und zum Schluss mit der dritten Scheibe zudecken. Das Sandwich kann auch ohne Ei zubereitet werden oder nach Lust und Laune mit Tomaten geschmacklich verändert werden.

**BLATTKRÄUTERSALAT**

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brunnenkresse

200 g Löwenzahn

100 g junge Brennnesseln

100 g Sauerampfer

100 g Löffelkraut

1 Bund Zitronenmelisse

1 TL Dijonsenf  
 1 TL Himbeergelee  
 Zucker  
 3 EL Himbeeressig  
 3 EL Mandelöl  
 2 EL Pflanzenöl  
 Salz, weißer Pfeffer

1 Kopfsalat

Die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und in kleine Zweige zerteilen. Den Löwenzahn etwas zerkleinern. Die Blätter von Brennesseln, Sauerampfer, Löffelkraut und Zitronenmelisse abzupfen. Senf, Himbeergelee und Zucker im Himbeeressig auflösen und mit Mandel- und Pflanzenöl, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Sauce verrühren. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und die Blätter auf vier Tellern auslegen. Die Blattkräuter auf den Kopfsalat setzen und mit dem Dressing beträufeln.

## **BLUMENKOHL-FLAN UND PILZE MIT WILDKRÄUTERSOË**

1 kleiner Blumenkohl (500 g),  
 Salz,  
 100 ml Schlagsahne,  
 2 Eier, frisch gemahlener Pfeffer,  
 frisch gemahlene Muskatnuss;  
 etwas Butter für die Förmchen;  
 Pilze mit Wildkräuter-Soße:  
 200 g frische Pilze (z.B. Pfifferlinge  
 und Champignons),  
 2 EL Olivenöl,  
 30 g Butter,

1 Schalotte,  
 100 ml Schlagsahne,  
 50 ml Gemüsebrühe,  
 50 g Wildkräuter (z. B. Wiesenkerbel, Schafgarbe, Sinapis);  
 evtl. 4 kleine Schafgarbezweige zum Garnieren

Zubereitung für den Blumenkohl-Flan: Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser etwa zehn Minuten weich kochen. Blumenkohl gut abtropfen lassen und im Mixer zusammen mit Sahne und Eiern pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Vier kleine Portionsförmchen oder Espressotassen ausfetten und das Blumenkohlpüree einfüllen. Förmchen in die Fettpfanne des Backofens stellen, kochendes Wasser in die Fettpfanne füllen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad, Umluft 100 Grad, Gas Stufe 1-2 etwa 30 Minuten garen, auf 140 Grad, Umluft 110, Gas Stufe 1 schalten und 30 Minuten fertig garen. Für die Pilze mit Wildkräuter-Soße: Die Pilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben. Im heißen Öl-Butter-Gemisch braun braten. Die Schalotte abziehen, würfeln und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Brühe zugeben und etwas einkochen lassen. Die Kräuter abspülen, trocken schleudern, schneiden, zu den Pilzen geben (nicht mehr kochen lassen). Blumenkohl-Flan aus den Förmchen lösen und eventuell mit einem kleinen

Zweig Schafgarbe garnieren. Die Pilze dazu servieren.

## BLUMENSTRAUßSALAT

(KLEMMME)

2 Handvoll Blüten nach der Jahreszeit gemischt:

Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Taubnesseln, Margeriten, Wiesenkerbel, Weidenröschen, Spitzweggerichknospen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Malve, Tannen-/Fichtensitzen

1 Handvoll Fette Henne

1 Handvoll Wiesen-Labkraut (Sprossspitzen)

1 Apfel oder 1 Eisbergsalat

2 EL Diestelöl

1 EL Obstessig

2 EL Apfelsaft

Salz

Wiesen-Labkraut, fette Henne oder Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen. Apfel in kleine Würfel schneiden und den Eisbergsalat zerpfücken. Blüten von Löwenzahn oder Ringelblumen aus dem grünen Körbchen zupfen. Blätter mit Blüten und Apfelstückchen vermischen. Eine Marinade aus Essig, Öl und Apfelsalat rühren und mit Salz abschmecken. Alles miteinander vorsichtig vermengen und mit Blüten bestreuen.

## BLÜTEN- UND

## BLÄTTERSIRUP (KLEMMME)

1 Messzylinder voll Blüten oder Blätter einzeln oder gemischt:

Klee, Rosen, Mädesüß, Pfefferminze, Maiwuchs von Fichte;

3/8 l (375 ml) Wasser

670 g Honig oder Rohrzucker

Etwa die Hälfte der Blüten mit Wasser aufkochen, durch ein Sieb gießen und kräftig ausdrücken. In dem Sud die restlichen Blüten aufkochen, abgießen und ausdrücken. Den Sud auf 375 ml auffüllen. In dem noch heißen Sud Honig oder Zucker auflösen und in Flaschen mit Korkverschluss (damit die Flasche nicht platzt, falls der Sirup gärt) abfüllen und kühl aufbewahren. Kleesirup eignet sich als Hustensaft, Rosen- sowie Mädesüßsirup zum Süßen von Tees oder mit Mineralwasser aufgegossen als Getränk.

## BLÜTENBOWLE (KLEMMME)

2 Handvoll Blüten von Veilchen, Linde, Kirsche, Traubenkirsche und/oder Apfel

1 l Apfelsaft,

2 Zitronen

1/2 Flasche Mineralwasser oder Sekt  
Eine Eiswürfelschale zur Hälfte mit Wasser füllen. Jeweils eine Blüte

(nicht zu große) hineinlegen und anfrieren lassen. Danach die Schale mit Wasser auffüllen und gefrieren lassen. Die restlichen Blüten in den Apfelsaft geben und mindestens 3 Std. kühl ziehen lassen. Anschließend die Bowle durch ein Sieb abgießen und wenn nötig filtrieren. Danach den Zitronensaft und eine handvoll frische Blüten hinzufügen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser oder Sekt aufgießen und die Eiswürfel hinzugeben.

### **BLÜTENLIKÖR** (KLEMMME)

1 Flasche 32%iger Korn  
 1 Handvoll Blüten gemischt oder einzeln:  
 Rosen, Mädesüß, Wiesenklees, Wegwarte;  
 80 g weißer Kandis  
 Blüten und Zucker in eine Flasche füllen und mit Alkohol übergießen. Bei Raumtemperatur - nicht in der Sonne - mindestens 6 - 8 Wochen ziehen lassen und abfiltrieren.

### **BLÜTENLIMONADE**

(KLEMMME)

1 l Apfelsaft  
 2 Zitronen  
 1/2 Flasche  
 Mineralwasser  
 2 Handvoll aromatische und duftende Blüten:  
 Löwenzahn Rosen, Ringelblumen, Pfefferminz, Echtes Labkraut, Wie-

sen-Labkraut, Lavendel, Mädesüß, Thymian, Wilder Majoran, Klee, Gänseblümchen, Dahlien, Kapuzinerkresse, Schwarzer Holunder, Veilchen, Borretsch, Weißdorn

Blüten beliebig nach der Jahreszeit gemischt in den Apfelsaft geben, mit den Händen kräftig zerdrücken und mindestens 3 Stunden kühl ziehen lassen. Anschließend die Limonade durch ein Sieb abgießen und wenn nötig filtrieren. Danach den Zitronensaft und eine Handvoll frische Blüten zufügen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

### **BLÜTEN-MOUSSE**

(KLEMMME)

200 ml Sahne  
 5 Blütenstände: wahlweise von Holunder, Wiesen-Labkraut Echtes Labkraut Mädesüß Zitronensaft und Zucker nach Bedarf Blüten mit der Sahne aufkochen und filtrieren. Anschließend sehr gut kühlen und dann mit dem elektrischen Rührer steif schlagen. Zucker nach Bedarf einrieseln lassen und mit Zitronensaft abschmecken. Mousse nochmals kräftig rühren.

**BOCKSBARTKNOSPEN****-NATURE-** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

400 g junge, zarte Bocksbartknospen

50 g Butter

Die Bocksbartknospen müssen so zart sein, dass sie aufbrechen, wenn man sie mit den Fingern leicht drückt. Die Knospen einige Minuten über Dampf garen. Darauf achten, dass sie knackig bleiben. Mit Butterflocken bestreut anrichten und sofort auf den Tisch bringen.

**FRITTIERTE  
BRENNNESSELBLÄTTER**

Zutaten

10-15 junge Brennnesselblätter

1 TL Speiseöl

50 g Mehl

1 Tasse Pils

1 Ei getrennt in Eiklar und Eigelb  
individuelle Gewürze, Muskat, Salz  
Die Brennnesselblätter werden mit einer Teigrolle gewalkt und leicht gesalzen. Die anderen Zutaten werden zu einem dickflüssigen Teig verrührt und der zu Schaum geschlagene Eiklar untergehoben. Die vorbereiteten Brennnesseln werden durch den Teig gezogen und bei ca. 180 Grad frittiert. Als Vorspeise mit einer Käsesauce und Körnerbrot zu empfehlen.

**BRENNNESSEL-  
FRIKADELLEN**

Zutaten:

1 Schüssel Brennnesselspitzen

Salz

Pfeffer

1 Spur Muskatnuss

1 Ei

Vollkornmehl

Butter

Zutateninfos:

Pfeffer

Muskatnuss

Salz

Butter

Zubereitung:

Die Brennnesseln in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, dann kalt überbrausen, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Abtropfen lassen und auf Küchentuch gut ausdrücken. Dann fein wiegen und in einer Schüssel ein Ei darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und alles gut vermischen. Aus der Brennnesselmasse kleine Frikadellen formen und in Mehl wälzen. In der Pfanne die Butter erhitzen und die Frikadellen bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden von beiden Seiten knusprig braten. Die Brennnessel-Frikadellen eignen sich als Beilage für viele Fleischgerichte. Gut passt eine Wildkräuter-Remouladensauce dazu.

**BRENNNESSELPIZZA**

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl

10 g Hefe

7 El lauwarme Milch

4 El Öl

1 Eigelb

1/2 Tl Salz

Für den Belag:

100 g Brennesselblätter

4 Eier

200 ml saure Sahne

50 g geriebener Käse

1 Msp Kümmel

Salz

Pfeffer

1 große Zwiebel

Aus den angegebenen Zutaten einen Teig kneten und 30 Minuten gehen lassen. Gehackte Zwiebel in Öl glasig andünsten und die blanchierten, gehackten Brennesselblätter dazugeben und 3 Minuten dünsten. Verquirlte Eier; Brennessel-Zwiebel-Mischung und Gewürze vermengen, auf dem ausgewellten Teig verteilen und den geriebenen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.

**BRENNNESSELSPINAT  
MIT KORINTHEN UND  
PINIENKERNE**

Zutaten: (Für 4 Portionen)

200 g Brennesselblätter gut gewaschen

300 g Junger Spinat entstielt und gründlich gewaschen

2 El. Bärlauchpaste

Salz, Schwarzer Pfeffer

4 El. Olivenöl

80 g Pinienkerne

30 g Korinthen 30 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft

1 1/2 dl Sahne

Zubereitung:

Das Olivenöl in eine große gusseiserne Pfanne geben und die Pinienkerne kurz darin rösten. Die Kerne aus der Pfanne nehmen, im heißen Öl die Spinatblätter andünsten. Die Brennessel und die Bärlauchpaste beifügen. Den Deckel aufsetzen und alles kurz dünsten. Sind die Blätter zusammengefallen, die Sahne mit den abgetropften Korinthen begeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und die gerösteten Pinienkerne drüberstreuen.

**BRENNNESSELSUPPE**

Zutaten:

350 g frische Brennnesseln

2 mittl. Zwiebeln

3 Tl Butter

1 Knoblauchzehe

1 l Rindfleischbrühe

3 kg Kartoffeln

0.1 l Sauerrahm

2 Tl Liebstöckel gehackt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Brennnesseln waschen und grob hacken. Gewürfelte Zwiebeln mit zerdrücktem Knoblauch in Butter anschwitzen. Die Brennnesseln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der Suppe ca. 30 min. kochen lassen. Das ganze im Mixer pürieren, danach durch ein Sieb passieren. Zum Schluss den Sauerrahm untermengen, die Suppe wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehacktem Liebstöckel bestreuen.

**BRENNNESSELTORTE**

(PERVENCHE)

400 g gewaschene, verletene Brennnesselblätter

2 harte Brötchen

2 Eier

125 g Kochschinken und Braten,

1 Zwiebel

1 EL Butter

Muskat, Pfeffer

Die Brennnesselblätter in sehr wenig Salzwasser gar kochen und pürieren. Die inzwischen eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen mit dem Eigelb, dem feingeschnittenen Schinken, Muskat, Pfeffer und dem Brennnesselpüree vermengen. Das Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen und unterziehen. In eine gefettete Puddingform füllen und im Wasserbad 1 Stunde kochen. Die Zwiebel fein hacken und in der Butter anbräunen. Vor dem Servieren über die Brennnesseltorte streuen.

**BRENNNESSELKLÖBE  
MIT QUARK** (NIKLAS)

Zutaten für 4 Personen

400 g Brennnesselblätter

Salzwasser

120 g Butter

4 fein gehackte Knoblauchzehen

400 g Magerquark

ca. 200 g Mehl

4 Eier

200 g geriebener Parmesankäse

Salz nach Belieben

1 Messerspitze Muskat

1 EL Öl

Die Brennnesselblätter waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und leicht ausdrücken. Mit 40 g Butter in einer Pfanne den gehackten Knoblauch anschwitzen, die Brennnesselblätter dazugeben. Unter mehrfachem Wenden die Blätter bei nicht zu hoher Tempera-

tur etwa 5-6 Minuten lang weich dünsten, anschließend hacken. Den Quark, das Mehl, die Eier und ca. 100 g von dem geriebenen Parmesankäse in einer Schüssel verrühren. Die gehackten Brennnesselblätter, Salz und Muskat dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen, das Öl hinzufügen. Mit einem Esslöffel kleine Klöße aus dem Teig abstechen und ins Wasser geben. Die Klöße etwa 10 Minuten in nicht kochendem Wasser ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und abtropfen. Die restliche Butter in einer Butterpfanne oder einem Topf erhitzen, über die Klöße gießen und mit dem restlichen Parmesankäse bestreuen.

### **BRENNNESSEL-SUPPE** (LAUX)

200 g frische Brennnesselblätter  
 1 1/4 l Wasser  
 50 g Butter  
 1 kleine Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Esslöffel Mehl  
 1 Tl. Streuwürze  
 Salz, Pfeffer  
 Muskat  
 2 Esslöffel Sahne  
 2 Scheiben Weißbrot  
 Brennnesselblätter waschen, kurz in kochendes Wasser geben (blanchieren), abgießen, Kochwasser auf-

fangen, die zusammengefallenen Brennnesselblätter klein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen sehr klein schneiden. In 30 g Butter glasig dünsten, Mehl darüber stäuben und mit dem Kochwasser ablöschen. Die Suppe mit Streuwürze, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, noch ca. 3 Minuten durchkochen, dann mit Sahne verfeinern. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in der restlichen Butter rösten, heiß auf die Suppe geben.

### **BRENNNESSELAUFLAUF MIT FRISCHEN KRÄUTERN** (NIKLAS)

Zutaten für 4 Personen  
 400 g Brennnesselblätter  
 Salzwasser  
 4 trockene Brötchen  
 20 g Butter  
 150 ml Milch  
 2 kleine Zwiebeln  
 2 EL gehackter Liebstöckel  
 2 EL gehackter  
 Dill, Salz  
 2 Eigelb  
 1 EL Sahne  
 Butter zum Einfetten  
 Die Brennnesselblätter in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Blätter ausdrücken und hacken. Die Brötchen schneiden, in einen Topf geben und Butterflöckchen darauf verteilen. Die Milch zum Kochen bringen und über die Brötchen gießen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur dämpfen.



Zwiebeln würfeln, Liebstöckel und Dill fein hacken, zu den Brötchen geben und mit Salz abschmecken. Die gehackten Brennnesselblätter unterziehen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und das Gemisch damit legieren. Eine möglichst flache Auflaufform mit Butter einfetten, die Masse einfüllen und bei 175 °C etwa eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen. Mit Brennnesselblättern hübsch anrichten.

## BRENNNESSELAUFLAUF

Zutaten:

1 kg Brennnesselblätter

250 g Weißbrot

½ l Milch

3 EL Butter

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hand voll Knoblauchsrauke

4 Eier

2 EL Vollkornmehl

Zitronensaft

Beifuß

1 Lorbeerblatt

400 g Kartoffeln

Öl

Zubereitung:

Die Brennnesselblätter werden sauber verlesen, gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht und fein gehackt. Das Stückchen Weißbrot wird in Milch eingeweicht, ausgedrückt und mit dem vorbereiteten Brennnesselspinat vermengt. Anschließend düstet man die Masse in

1 EL guter Butter. Nach dem Auskühlen wird Meersalz, Pfeffer, die fein gehackten Blätter der Knoblauchsrauke, das Eigelb und das steif geschlagene Eiweiß hinzugegeben. Alles, mit Ausnahme des Eischnees, wird miteinander vermengt und der Eischnee anschließend vorsichtig untergehoben. Dann gibt man die Masse in eine gebutterte Form und gart sie im kochenden Wasserbad eine gute Stunde. Als Sauce bereitet man eine helle Mehlschwitze aus 2 EL Butter und 2 EL Vollkornmehl (das Getreide - wobei bei diesem Auflauf die Zunge diktieren sollte, welches man verwendet - sollte stets nur kurz vor der Zubereitung geschrotet werden!), würzt sie mit Zitronensaft, Beifuß und Lorbeerblatt und gibt sie über den gestürzten Auflauf. Die Kartoffeln werden gut gebürstet, aber nicht geschält gebacken. Es empfiehlt sich, einige Tropfen Öl auf dem Backblech zu verteilen. Wer die Kartoffeln nicht so kross haben möchte, kann sie auch etwas mit Öl beträufeln. Durch Einschneiden der Schale, Bestreuen mit Kümmel etc. sind Variationen möglich. Die knusprig braun gebackenen Kartoffeln garniert man um den Rand des Auflaufs.

## BRENNESSEL-BRAT-LINGE

Zutaten:

125 g Maisgrieß

3 Eier

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Knoblauchzehen (gepresst)

5 Hand voll Brennnesseln

evtl. etwas Dost

Öl zum Braten

Zubereitung:

½ l Wasser wird zum Kochen gebracht, der Grieß mit einem Schneebesen eingerührt, kurz aufgekocht, von der Feuerstelle genommen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt. Die Brennnesseln reinigen, mit dem Wiegemesser zerkleinern und zur Masse geben. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, hebt man die Eier unter und würzt mit etwas Dost nach Geschmack. Schließlich wird die Masse auf einem mit kaltem Wasser benetzten Backblech ausgestrichen (etwa 1 cm stark), in appetitliche Stücke (zum Beispiel Rhomben) zerteilt und in gutem Öl beidseitig knusprig braun gebraten.

## BRENNESSELGEMÜSE MIT FISCH UND PILZEN ÜBERBACKEN (LAUX)

400 g frische Brennesselblätter

375 g Goldbarschfilet

200 g Zuchtchampignons oder Wildpilze

1 Zitrone

30 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

0,2 l Sahne

1 gestr. Esslöffel Speisestärke

1 kleine Zwiebel

Brennesselblätter waschen, kurz in 1 ½ l kochendes Wasser geben (blanchieren), abgießen, die zusammengefallenen Brennesselblätter klein hacken. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, gehackte Brennnesseln einfüllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat gut würzen. Speisestärke mit Sahne verrühren, übergießen. Fischfilet mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern und auf das Brennesselgemüse legen. Pilze und Zwiebel schneiden, auf dem Fisch verteilen, restliche Butter in Flöckchen auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

## BRENNESSELGEMÜSE (KLEMME)

1 kg Brennnesseln (junge Sprossspitzen)

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen (wenn gewünscht)

Butter, Salz, Zitronensaft

Brennnesseln waschen, in kochendem Wasser 1/2 min. blanchieren und danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln und Knoblauch pellen, hacken und in Butter glasig

dünsten, Brennesseln zugeben und etwa 5-10 min. dünsten. Gegen Ende der Garzeit Knoblauch zugeben, salzen und vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

## **BRENNNESSELGEMÜSE MIT SPECK UND SPIEGELEI** (NIKLAS)

Zutaten für 4 Personen

600 g Brennesselblätter

2 l Wasser

140 g gewürfelter

durchwachsener Speck

1-2 TL gekörnte Brühe

Muskat nach Belieben

2 gehackte Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

100 -120 ml Milch

2-3 EL Speisestärke

2 EL Schmand

1 EL Margarine

4 Eier

1 EL gehackter Schnittlauch

Die Brennesselblätter in kochendem Wasser blanchieren. Dann das Wasser abgießen und auffangen. Die Brennesselblätter ausdrücken und hacken. Den Speck anbraten und mit 1/2l Kochwasser ablöschen. Die gehackten Blätter dazugeben. Mit der gekörnten Brühe, dem Muskat, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Milch mit der Speisestärke anrühren und das Gemüse damit andicken. Zum Schluss den Schmand unterziehen. Die Margarine in eine

Pfanne geben und 4 Spiegeleier braten. Das Gemüse verteilen und mit den Eiern anrichten. Den gehackten Schnittlauch darüber streuen.

## **BRENNNESSELGEMÜSE** (LAUX)

500 g frische Brennesselblätter

125 g geräucherter, durchwachsener

Speck

1 ½ l Wasser

Salz, Pfeffer

1 TL Streuwürze

1 Messerspitze Muskat

1 Messerspitze Knoblauchpulver

0,1 l Milch

2 gestrichene Esslöffel Speisestärke

3 Esslöffel saure Sahne

Brennesselblätter waschen, kurz in kochendes Wasser geben (blanchieren), abgießen, Kochwasser auffangen, die zusammengefallenen Brennesselblätter klein hacken. Gewürfelten Speck anbraten, ½ l Kochwasser aufgießen, gehackte Brennessel zugeben. Würzen. Das Gemüse ca. 5 Minuten gut durchkochen. Milch mit Speisestärke verrühren, andicken. Mit saurer Sahne verfeinern. - Dazu passen Spiegeleier.

## **BRENNNESSEL- SAUERAMPFER-SUPPE**

(RÜTTING)

Zutaten:

1 Zwiebel

Suppengrün

2 Essl. Sonnenblumenöl

500 g Brennnesselblätter (jung)

500 g Sauerampfer

1 Lorbeerblatt

1 l Gemüsebrühe

Kräutersalz

Pfeffer

Muskatnuss (frisch gerieben)

Knoblauch (evtl.)

125 ml Saure Sahne

Zubereitung:

Die gehackte Zwiebel und das kleingeschnittene Suppengrün in dem Öl dünsten. Die gewaschenen Brennnessel- und Sauerampferblätter zufügen und das Lorbeerblatt. Kurz dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken. Die Saure Sahne unterziehen. Variationen: 1 Tl. Senf dazugeben und eine in kleine Stücke geschnittene frische Gurke. Mit viel gehacktem Dill und Schnittlauch bestreuen. Oder frisch geriebenen Meerrettich, Petersilie und/oder Majoran, Zitronenmelisse, Rosmarin dazugeben. Oder 1 Eigelb darunter rühren und einen Stich Butter. Oder die Blätter ganz einfach mit kochendem Wasser überbrühen, abseihen, die Blätter fein hacken und das Wasser wieder zugießen.

## **BRUNNENKRESSE- -SUPPE (LAUX)**

3 Esslöffel Brunnenkresse oder ähnliche Kräuter

4 Eier

10 g Butter

1 l Wasser

2 Teelöffel Streuwürze

Salz, Pfeffer

Muskat

4 Scheiben Toastbrot

25 g geriebener Käse

Brunnenkresse waschen und klein hacken. Die verquirlten Eier mit der kleingehackten Kresse mischen, salzen und mit Muskat und Pfeffer würzen. Daraus in Butter ein dickes Omelett backen, etwas abkühlen lassen, in kleine Würfel schneiden und in Suppentassen verteilen. Wasser mit Streuwürze aufkochen und die Brühe über die Omelett-Würfel gießen. Getoastetes Brot auf die Suppe legen, mit Käse bestreuen.

## **BRUNNENKRESSE- SUPPE (KOSMOS)**

4 Portionen

2 Bündel Brunnenkresse, fein gehackt

2 große Kartoffeln, gewürfelt

etwas Butter

Olivenöl

1 Liter Fleisch- oder Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Butter über kleiner Flamme schmelzen, Öl zugeben. Kartoffeln in der

heißen Brühe weich kochen. Brühe in die geschmolzene Butter gießen, Brunnenkresse zugeben, nochmals aufkochen lassen, dann eventuell durch ein Sieb passieren und mit etwas Sahne verbessern. Vor dem Servieren mit ein paar Kresseblättern garnieren. Diese Suppe kann sowohl heiß wie auch gekühlt gereicht werden.

### **BRUNNENKRESSESALAT** (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brunnenkresse  
3 Stangen Staudensellerie  
1 Gurke  
1 rote Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
1 TL milder Senf  
1 EL Honig  
Salz, Pfeffer

Die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und in kleine Zweige zerteilen. Die dicken Stängel dabei entfernen. Den Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Sämtliche Salatzutaten in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig zu einer sämigen Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kurz vor dem Ser-

vieren über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

### **BRUNNENKRESSE- SOUFFLÉ** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

200 g Brunnenkresse  
50 g Schlagrahm  
2 Esslöffel geriebener Käse (Greyerzer)  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

Die Brunnenkresse 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und pürieren. Das Brunnenkressepüree mit dem Schlagrahm, dem Käse, dem durchgepressten Knoblauch und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eimasse in vier mit Butter ausgestrichene Souffléförmchen füllen und im heißen Wasserbad bei 160 Grad etwa 30 Minuten im Backofen garen (das Wasser darf nicht kochen). Die fertigen Soufflés auf Teller stürzen.

## BRUNNENKRESSE - TERRINE MIT LACHS

Zutaten (4 Personen)

200 g Räucherlachs

250 g Brunnenkresse

8 Kirschtomaten

1 Bd Schnittlauch

6 Knollen Topinambur

200 ml Fisch oder Geflügelfond

300 g Joghurt

6 Blatt Gelatine

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 El Olivenöl

1 El Zitronensaft

Zubereitung

200 gr Brunnenkresse verlesen, waschen und blanchieren, dann abkühlen lassen, gut abtropfen und hacken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in dem Fond auflösen. Etwas abkühlen lassen und den Joghurt unterziehen. Die Hälfte der Masse mit der abgekühlten Brunnenkresse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine mit Folie ausgelegte Kastenform füllen. Den Lachs darauf verteilen. Die restliche Joghurtmasse ebenfalls abschmecken und auf den Lachs geben. Die Terrine für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Aus Schnittlauch, 50 gr Brunnenkresse und Kirschtomaten vier kleine Garnituren anrichten, mit Vinaigrette aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln und mit je einer Scheibe Terrine anrichten. Die Topinambur-Knollen waschen und in dünne

Scheiben schneiden, in heißem Fett goldgelb backen und mit Salz würzen. Anschließend dekorativ um die Terrine streuen.

## BUCHECKERN-PLÄTZ- CHEN (KLEMMME)

50 g Bucheckern oder

15 g Sesam und 25 g Bucheckern

70 g Butter

100 g Weizenmehl

100 g geriebener Gouda

1 EL Weißwein

1 Ei

1/2 TL Salz

1/4 TL Cayennepfeffer

Bucheckern pellen, hacken und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Zusatz von Fett kurz rösten. Butter zerlassen und mit allen Zutaten vermischen. Die Masse auf ein Backblech streichen und mit einem Messer die spätere Plätzchengröße einritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Min. backen und nach dem Erkalten die Plätzchen brechen.

## BUCHENBLÄTTER-LIKÖR (KOSMOS)

Die jungen, noch hellgrünen Buchenblätter kann man zu einem likörartigen Getränk verarbeiten. Man füllt ein größeres Glasgefäß (etwa 1 Liter Inhalt) zur Hälfte mit den Blättern, gießt eine Flasche Gin darauf und lässt das Ganze 3 Wochen unter Verschluss stehen. Dann löst man 250 g Zucker in etwa 1/2 Liter Wasser auf. Gin abgießen, mit der Zuckerlösung und 1 Glas Brandy mischen. Nochmals 2-3 Wochen unter Verschluss stehen lassen.

## BUCHENLIKÖR (KLEMME)

2 Handvoll junge Buchenblätter  
1 Stängel Waldmeister oder ein Stückchen Vanilleschote  
1 Flasche Korn 31%  
100 g weißen Kandis  
Blätter zusammen mit Korn und Kandis in eine Flasche geben und 6 Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen. Danach können, müssen aber nicht, die Blätter entfernt werden.

## BUNTER NUDELSALAT (KLEMME)

250 g bunte Nudeln  
1 Apfel  
3 saure Gurken  
2 hart gekochte Eier  
2 Handvoll gemischte Kräuter: Knoblauchsrauke, Taubnessel, Sau-

erampfer, Giersch, Gundermann, Wilder Majoran;

Maiwuchs: Fichte, Tanne;

150 g Yoghurt

100 g Sahne

1 EL Essig

1 Zwiebel

1 TI Salz

Honig/Zucker zum Würzen

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Apfel, saure Gurken und Eier in Stückchen schneiden. Kräuter waschen, gut abtropfen lassen, sehr fein hacken und mit den Nudeln vermengen. Die Zwiebel grob zerhacken und in Yoghurt pürieren. Sahne und Essig zum Yoghurt geben und mit Salz und Honig kräftig abschmecken.

## BUNTES BLÄTTERSANDWICH (KLEMME)

Blätter von Bärlauch, Baldrian, Engelwurz Scharbockskraut, Veilchen  
Blüten von Bärlauch Wiesenschaumkraut, Gänseblümchen  
4 Scheiben Vollkorntoast, 1 gekochte Eier, 1 Torten, Radieschen, Butter, Salz, Pfeffer Vollkorntoast mit Butter bestreichen und leicht salzen. Abwechselnd mit Blättern, Eischeiben und Tomaten belegen. Dann mit Blüten dekorieren.

**CAMEMBATZER**

(LANDGASTHOF HUHN)

200 g Camembert zerdrücken  
 2-3 EL saure Sahne, etwas Butter  
 und Milch zu einem sämigen Brei  
 verrühren  
 1 Zwiebel fein würfeln  
 1 Knoblauchzehe zerdrücken  
 4 EL gehackte Wildkräuter (Brun-  
 nenkresse, Brennnessel, Scharbocks-  
 kraut u.ä.) untermischen und mit Salz  
 und Pfeffer abschmecken

**CASARECCIA MIT  
 SPARGELSPITZEN,  
 OLIVEN UND SALBEI-  
 BLÄTTERN** (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 200 g grüne Spargelspitzen  
 16 schwarze Oliven  
 1 Bund Salbei  
 1 Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 50 g Butter  
 100 ml Weißwein  
 Salz, Pfeffer  
 500 g Casareccia  
 Die Spargelspitzen in Salzwasser 5  
 Minuten blanchieren. Abgießen und  
 abschrecken, dabei 150 ml Kochwas-  
 ser auffangen. Die Oliven entsteinen  
 und halbieren. Die Salbeiblätter ab-  
 zupfen. Die Zwiebel abziehen und  
 würfeln. Die Zwiebelwürfel in hei-  
 ßem Olivenöl glasig dünsten. Spar-  
 gelspitzen und Oliven zugeben. Die  
 Butter hinzufügen und die Salbei-

blätter darin kurz braten. Mit Weiß-  
 wein und der Spargelbrühe aufgie-  
 ßen. Um 1/3 einkochen, mit Salz und  
 Pfeffer würzen. Die Casareccia in 10  
 bis 12 Minuten al dente kochen. Ab-  
 gießen und auf vier Teller verteilen.  
 Die Sauce auf die Nudeln geben und  
 sofort servieren.

**CHAMPIGNONS IN  
 SHERRY-SALBEI-  
 SAHNE GESCHMORT**  
 (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 800 g Champignons  
 1 Bund Salbei  
 100 ml Sherry Amontillado  
 600 g Sahne  
 Salz, weißer Pfeffer  
 1 EL Butter  
 Die Champignons putzen, die Stie-  
 lenden abschneiden und große Pilze  
 halbieren. Die Salbeiblätter in Strei-  
 fen schneiden. Sherry und Sahne ver-  
 rühren. Den Salbei zugeben und mit  
 Salz und Pfeffer würzen. Vier Porti-  
 onskokotten mit Butter fetten, die  
 Champignons darauf verteilen und  
 mit der Sahnemischung aufgießen.  
 Die Champignons in den Ofen schie-  
 ben und etwa 20 Minuten bei 220 °C  
 (Gas Stufe 4-5)



## CREPES MIT WILD- GEMÜSE-FÜLLUNG

(KLEMME)

150 g Mehl (1050 oder auch Vollkorn)

4 Eier

60 g Knoblauchsrauke

¼ l Milch

1/4 Tl Salz

Butter zum Ausbacken

Für die Füllung (10 Crepes 40 Blätter)

Wildgemüse von Brennnessel, Giersch, Wiesen-Bärenklau allein oder beliebig gemischt

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g geriebener Gouda

1/2 Zitrone

Eier mit Milch und Salz verquirlen, Knoblauchsrauke waschen, abtropfen,

in Streifen schneiden und in dem Milch-Eigemisch pürieren. Die Flüssigkeit mit Mehl verrühren, eine halbe Stunde ausquellen lassen und nach Bedarf nochmals mit Salz abschmecken. In einer Crepe-Pfanne etwa 10 Crepes mit sehr wenig Butter ausbacken und warm stellen.

Für die Füllung: Grobe Stängel der Blätter entfernen. Das gewaschene Wildgemüse tropfnass in wenig Fett zusammen mit feingehackter Zwiebel und Knoblauch je nach Beschaffenheit etwa 8 min. dünsten. (Es sollte nicht zu weich sein). Anschließend mit grobem Salz und Zitronensaft würzen. Käse über das heiße

Gemüse streuen, etwas schmelzen lassen, in die Crepes füllen und anschließend mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

## DORNHAISUPPE MIT SAUERAMPFER UND KRÄUTERN (MESSÉGUÉ)

6 Scheiben Dornhai

300 g Sauerampfer

1 Bd. Petersilie

1 Strauß Kerbel

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

125 g Crème fraîche

2 Eigelb

1 Zitrone

getoastetes Brot

Von den Sauerampferblättern die Stiele bis zur Blattmitte abzupfen. Die Blätter mit der Petersilie und dem Kerbel hacken, vom Kerbel jedoch eine gute Portion zum Garnieren zurückbehalten. Fischeiben nebeneinander in einen Topf legen, mit den Kräutern bedecken, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und darüber streuen. 2 l Wasser aufgießen, salzen, Pfeffern. 30 min leise köcheln lassen. Vor dem Servieren Crème fraîche mit einem Tl. Zitronensaft und dem Eigelb verrühren und unterziehen. Die Brotscheiben in den Teller legen und den Fisch darauf verteilen, die Brühe darüber gießen.

**DOST-GELEE** (KOSMOS)

2 kg Äpfel

1/2 Liter Wasser

Zucker

1/8 Liter Weinessig

1 großer Bund Dost

Äpfel waschen und ungeschält in kleine Stücke schneiden. Wasser, Weinessig und Dost zugeben. So lange erhitzen, bis die Äpfel sehr weich geworden sind (etwa 45 Min.). Das Ganze durch einen Tuchbeutel abgießen. Dabei aber nicht oder nicht sehr fest drücken, da das Gelee sonst trübe wird. Den erhaltenen Saft abmessen und je Liter etwa 800 g Zucker zugeben. Flüssigkeit wieder erhitzen und so lange rühren, bis der Zucker gelöst ist. Einmal kurz aufkochen, eventuell noch einige weitere Dostblätter einrühren und in sterile Gläser füllen. Das Gelee kann als Brotaufstrich oder zu Fleischgerichten verwendet werden.

**ECHTER WACKEL-PE-TER** (KLEMME)

5-7 Stängel Waldmeister

1 l Apfelsaft oder 1/2 l Apfelsaft und

1/2 Weißwein

1 Zitrone (Saft).

12 Blatt Gelatine oder 30 g Speisestärke

Waldmeister in Apfelsaft geben, mit der Hand zerdrücken und zwei Std. ziehen lassen. Den Saft durch einen Filter gießen und, wenn nötig, wieder

auf einen Liter auffüllen. Gelatine in Wasser quellen lassen und in ein wenig warmem Apfelsaft schmelzen. Nach und nach den Waldmeister-Apfelsaft zurühren. Wird Speisestärke verwendet, so wird diese in Apfelsaft angerührt, in die kochende Flüssigkeit gegeben und nochmals aufgekocht. Die Kaltschale wird anschließend für mehrere Std. in den Kühlschrank gestellt. Mit Blättchen von Waldmeister garnieren und Waldmeister-Sahne oder Vanillesoße hinzugeben.

**EIER AUF SAUER-AMPFER UND KERBEL** (MESSÉGUÉ)

500 g Sauerampfer

1 Bd. Kerbel

6 Eier

125 g Butter

200 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskat

Von den Sauerampferblättern den Stiel bis zur Blattmitte abzupfen, dann in Streifen schneiden, Kerbel von den Stängeln zupfen, die Hälfte der Blätter für die Garnierung an die Seite stellen.

In einem Drittel der Butter den Sauerampfer und die Hälfte des Korbels andünsten, dabei ständig umrühren. Wenn die Kräuter zerfallen sind, vom Herd nehmen. Salzen, pfeffern, etwas Muskat zugeben. Mischung in Portionspfännchen verteilen, in jedes Pfännchen ein Ei hineinschlagen.

Crème fraîche leicht salzen und Pfeffer und die Eier damit so dünn bedecken, dass der Dotter noch durchscheint. In jede Portion ein Butterflöckchen geben. Die Pfännchen auf eine Kochplatte solange erhitzen, bis die Crème fraîche zu kochen beginnt, Pfännchen vom Herd nehmen und mit den restlichen Kräutern übergestreut servieren.

### **EINFACHE BRENN-NESELSUPPE** (PERVENCHE)

2-3 EL Olivenöl  
 1 große Zwiebel  
 300-400g verletzte, gewaschene und gut abgetropfte Brennnesselblätter  
 1 l klare Brühe  
 Butter

Das Olivenöl erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Inzwischen die Brennnesseln fein hacken und dazugeben. 5 Minuten unter Umrühren dünsten. Mit der Brühe aufgießen und eine Viertelstunde kochen lassen. Beim Servieren in jeden Teller einen kleinen Klacks Butter geben.

### **EINFACHE BEINWELLSUPPE** (RÜTTING)

500 g gehackten Beinwell  
 1 l Gemüsebrühe  
 Muskat, Rosmarin  
 1 Handvoll frischer Kerbel  
 Feingehackten Beinwell in der Gemüsebrühe kurz aufkochen, mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss das gehackte Kerbelkraut unterrühren.

### **EINGELEGTE LÖWENZAHNWURZELN** (KLEMME)

1 Handvoll Löwenzahnwurzeln  
 1 Zwiebel (mittelgroß)  
 6 Knoblauchzehen  
 1/2 TL Salz  
 eine Prise Zucker  
 1/4 l Weißwein  
 6 EL Essig  
 2 EL ÖL

Wurzeln waschen, mit dem Messer auskratzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel pellen, grob hacken und in Öl andünsten. Weißwein, Essig, Öl, Gewürze zugeben und ca. 5 - 10 min. köcheln lassen, bis die Wurzelstücke weich sind. Sehr heiß in Twist-off-Gläser füllen.

## EISBERGSALAT MIT SCHARBOCKSKRAUT (KLEMME)

1 Handvoll Blättchen mit Stielchen  
von Scharbockskraut

1 kleiner Eisbergsalat

1 TL Öl (z.B. Sesamöl)

3 TL Obstessig oder Zitronensaft

1 TL Apfelsaft oder Orangensaft

Salz, Zucker

Blätter von Eisbergsalat etwas zer-  
rupfen und mit dem Scharbockskraut  
vermengen. Eine Marinade rühren  
und nach Geschmack mit Salz und  
Zucker kräftig abschmecken. Vor  
dem Servieren die Marinade über  
den Salat geben und alles miteinan-  
der vermischen.

## EISCREME MIT WILDEN GELBEN RÜBEN (COUPLAN)

Für 4 Portionen

150 g frische Früchte der Wilden  
Gelben Rübe

1 l Milch

400 g Schlagrahm

150 g Zucker

Die Hälfte der Früchte in der Milch  
aufkochen und eine Viertelstunde  
ziehen lassen. Zusammen mit den  
restlichen Früchten in einer Rühr-  
schüssel kräftig schlagen, so dass  
sich die Früchte möglichst voll-  
ständig auflösen. Die Fruchtmilch  
durch ein Sieb gießen. Den Schlag-  
rahm begeben und mit dem Schnee-  
besen zu einer sämigen, dicken Cre-

me aufschlagen. Anschließend den  
Zucker untermischen und gut vermi-  
schen. Das Eis in den Gefrierschrank  
stellen und ab und zu umrühren, da-  
mit sich keine allzu großen Eiskris-  
talle bilden.

## ENGELWURZ-AP- FEL-SALAT (KLEMME)

50 g junge, geschälte Engelwurz-  
stängel

ein paar junge Engelwurzblättchen

250 g Äpfel

150 g Sellerie

50 g grob gehackte Walnüsse

1 kleine Dose oder 1 Scheiben fri-  
scher Ananas

100 g Schmand

etwas Milch oder Sahne

etwas Obstessig

1 TL Senf

1 Prise Zucker,

etwas Zitronensaft

Apfel ohne Kerngehäuse und ge-  
schälten Sellerie in Stifte schneiden.  
Ananasstückchen etwas zerkleinern  
und alles zusammen mit den ge-  
hackten Engelwurzstängeln und  
Walnüssen vermengen. Aus den üb-  
rigen Zutaten eine Soße rühren und  
mit Ananassaft, Salz, Zitronensaft  
kräftig süßlich abschmecken und mit  
dem Salat vermischen. Gut durchzie-  
hen lassen.

## ENGELWURZ- BLÜTEN-BÄLLCHEN

(KLEMME)

Pro Person:

2-3 noch nicht aufgeblühte Dolden

1 Ei

1 Tasse Mehl

1 Tasse Paniermehl

Salz

Zitronensaft

Blütendolden in etwas Salzwasser mit einem Schuss Zitronensaft oder, Essig „bissfest“ garen. Dolden in Mehl, In Ei und dann in Paniermehl wälzen. In Butterschmalz oder Sonnenblumenöl ausbacken. Zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln.

## ENGELWURZ- HOLZAPFEL-GELEE

(KLEMME)

5 etwa 10 cm lange junge Engelwurzstängel

3/4 l Cidre

5-10 kleine Äpfel

1 kg Gelierzucker (1:1)

Stängel klein schneiden und zusammen mit den ganzen Äpfeln weich kochen. Durch ein Sieb gießen und mit Gelierzucker zu Marmelade kochen. Heiß in Twist-off-Gläschen füllen und verschließen,

## ENGELWURZLIKÖR À LA „BENEDIKTINER“

(KLEMME)

je ein Zweig Pfefferminz, Thymian, Wilder Majoran, Lavendel, Beifuß

2 Döldchen grüne Engelwurzfrüchte

1 Stängelstück Engelwurz (etwa 5 cm lang) und ein ebenso großes Wurzelstück

1 Msp. Safran

1 kleine Stange Zimt,

2 Gewürznelken

150 g brauner Kandis

1 Flasche Wacholder

Die Kräuter klein hacken und zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Flasche füllen, gut verschlossen 4 Wochen ziehen lassen, durch ein Tuch filtern, danach gut verschlossen weitere 4 Wochen ruhen lassen.

## ENGELWURZLIKÖR

(HELM)

30 g frische oder getrocknete Angelikawurzel in kleine Stücke schneiden und mit 5 g Nelken, 5 g Kardamom und 10 g ganzen Zimt in eine Glasflasche geben und 1/2 Liter guten Franzbranntwein darüber gießen. Den Likör an einem warmen Ort vier Wochen ziehen lassen, mit 250 g Zucker, der in 1/2 Liter Wasser geläutert wurde, versüßen, filtrieren und auf Flaschen füllen.

## ERDBEEREN MIT WALDMEISTER-SAHNE

(KLEMMME)

1 Stängel Waldmeister, nach Geschmack auch mehr

200 ml Sahne

Honig

Zitronensaft

500 g Erdbeeren

Waldmeister mit der Schere zerschneiden und mit etwas Zitronensaft und Honig pürieren. Die Sahne steif schlagen, mit dem Waldmeister mischen und mit Honig sowie Zitronensaft abschmecken. Erdbeeren vierteln, nach Bedarf zuckern und etwas ziehen lassen. Danach die Waldmeister-Sahne darüber geben.

## FALSCHER KAPERN

(KLEMMME)

1 Handvoll Knospen, Brut- und Wurzelknöllchen „Bulbillen“ von Scharbockskraut oder Blütenknospen von Bärlauch

Salz

1/4 l Kräuternessig

3 Schalotten

einige Pfefferkörner oder grüne Bärlauchfrüchte

ein Zweig Estragon

Knospen waschen, abtropfen und über Nacht in Salz legen. Danach gut abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Knospen zusammen mit gehackten Schalotten, Pfefferkörnern und Estragon in Essig aufkochen, mehrmals darin aufwallen

lassen und heiß in Twist-off-Gläser füllen.

## FARFALLE MIT ZUCCHINI, WALNÜSSEN UND SALBEI

(MÜLLER)

2 Zucchini

1 kleine Zwiebel

1/2 Bund Salbei

50 g Walnüsse

2 EL Olivenöl

2 EL Marsala

250 passierte Tomaten

Salz, schwarzer Pfeffer

500 g Penne

Die Zucchini waschen, putzen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Salbeiblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zucchini darin 5 Minuten braten. Die Zwiebelwürfel zugeben und dünsten, bis sie glasig sind. Salbei und Walnüsse hinzufügen, kurz mitgaren. Den Pfanneninhalt mit Marsala ablöschen, reduzieren lassen und mit den passierten Tomaten aufgießen. Die Sauce 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Farfalle in reichlich Salzwasser in 10 bis 12 Minuten kochen. Die Nudeln abgießen und unter die Sauce heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## FELD-, WALD- UND WIESENSALAT MIT FRÜCHTEN

2 - 3 Handvoll junge Blätter beliebig gemischt:

Wegwarte, Melde, Weidenröschen, Sauerampfer, Weiße Taubnessel, Mädesüß, Löwenzahn, Giersch, Wiesen-Bärenklau;

3 frische oder 1 kleine Dose Mandarinen oder 200 g Weintrauben

4 EL Orangensaft

2 EL saure Sahne

Salz

Blätter eventuell etwas zupfen. Mandarinen pellen und in Stückchen schneiden bzw. abtropfen lassen. Weintrauben halbieren. Orangensaft mit saurer Sahne verrühren und zum Salat geben.

## FELDSALAT MIT PARMESANKÄSE

200g Feldsalat

1 rosa Grapefruit

1 Orange

Salatsoße

2 EL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1 zerdrückte Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

2 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

2 EL geriebener Parmesan

Feldsalat vorsichtig waschen und abtropfen lassen Grapefruit und Orange schälen, filetieren und in Stü-

cke schneiden, Saft zur Salatsoße geben, Fruchtstücke mit dem Feldsalat vermischen. Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne unter rühren anrösten und erkalten lassen. Salatsoße verrühren und kurz vor dem Servieren unter den Salat geben. Geröstete Kerne über den Salat streuen und den geriebenen Parmesan überstreuen.

## FELDSALAT MIT WALNÜSSEN

300g Feldsalat

1 Zwiebel

100g Walnusskerne

Salatsoße:

2 Becher Joghurt ( 150g )

2 TL Senf

4 EL Öl

1 Prise Zucker

Salz

Feldsalat putzen und waschen, Zwiebel schälen und würfeln, Walnüsse grob hacken. Die Salatsoße gut verrühren und mit dem Feldsalat kurz vor dem servieren vermischen.

## FISCHPFANNE MIT PILZEN UND

**BRENNESSELGEMÜSE**

(NIKLAS)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Brennnesselblätter

Salz, Pfeffer, Muskat

Muskat

30 g Butter

180 g Steinchampignons

1-2 Schalotten

400 g Rot- oder Goldbarschfilet

Saft einer halben Zitrone

4 EL Sahne

Die gewaschenen Brennnesselblätter in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, klein hacken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas von der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die in Scheiben geschnittenen Pilze und die fein gewürfelten Schalotten leicht darin anbräunen. Dann die gehackten Brennnesselblätter dazugeben und bei geringer Temperatur gar dünsten. Den Fisch mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kurz von beiden Seiten in der restlichen Butter anbraten und bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Die Sahne vorsichtig unter die Brennnesselblätter und die Pilze rühren. Zum Schluss den Fisch auf dem Gemüse anrichten.

**FRITTIERTER****BEINWELL** (KOSMOS)

4 Portionen

100 g Mehl

etwas lauwarmes Wasser

1 Ei

Beinwell-Blätter, frisch gesammelt, mit Stängel

Salz, Cayennepfeffer

Eigelb, Mehl, Salz und Wasser zu einem flüssigen Teig anrühren und etwas stehen lassen. Eiweiß steif schlagen und darunter heben. Beinwell-Blätter mit kleinem Stängelteil kurz eintauchen und in heißem Fett ausbacken. Auf Papier kurz abtropfen lassen und nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen.

**FRÜCHTESALAT MIT  
KLEE- UND RO-****SENBLÄTTERN** (KLEMMME)

Eine Handvoll weiße und rote Kleeblüten sowie Rosenblätter Früchte nach Angebot: z. B.: 1 Banane, 1 Apfel, 1/1 Honigmelone, 1 Apfelsine, 100 g Erdbeeren, 1 Kiwi, 1 EL Walnüsse, 1 EL Orangen- oder Apfelsaft Zucker, Honig nach Bedarf

Banane, Melone, Kiwi und Apfelsine schälen, Kerngehäuse des Apfels entfernen und alle Früchte in „Gabelbissen“ schneiden. Blüten zu den Früchten geben und mit Saft vermischen. Nüsse drüberstreuen und bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.



## FRUCHTSALAT MIT CREME VON DER WILDEN GELBEN RÜBE

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

2 Äpfel

2 Birnen

2 Bananen

Creme:

100 g Früchte der Wilden Gelben  
Rübe

1/2 l Milch

2 Esslöffel Honig

300 g Joghurt

Äpfel, Birnen und Bananen in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Früchte der Rübe in einer Rührschüssel mit der Milch gut vermischen. Den Honig und Joghurt zugeben und nochmals gut verrühren. Die Creme über die Früchte geben und kühl servieren.

## FRUCHTSALAT MIT LÖWENZAHNBLÜTEN

(KLEMME)

2 Äpfel

2 Orangen

1 Banane

250 g Erdbeeren

1/2 Tasse Apfel- oder Orangensaft

1/2 Zitrone (Saft)

1 Tasse Löwenzahnblüten ohne grünes Körbchen

Zucker/Honig nach Bedarf

Die Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in Stückchen schnei-

den, mit Zitronensaft beträufeln, Orangen und Bananen schälen. Den Stielansatz der Erdbeeren entfernen und ebenfalls in Stückchen schneiden. Alles miteinander vermischen, den Apfel- bzw. Orangensaft darüber gießen und 30 min. ziehen lassen. Die gelben Blüten des Löwenzahn aus den, grünen Körbchen zupfen und vor dem Servieren unter den Salat heben.

## FRÜHLINGS-NUDELSA- LAT (KLEMME)

1 Handvoll sehr junge Blätter von Buche, Birke, Eiche, Kirsche oder Linde einzeln oder gemischt

250 g Nudeln

250 g frische Champignons

200 g Gouda

1 Bund Radieschen

1 Fleischtomate

100 g Joghurt, 1 EL Mayonnaise

1/1 Zitrone (Saft)

Zucker/Honig Salz

Nudeln bissfest kochen. Radieschen, Tomaten und Käse würfeln, Champignons blättrig schneiden und mit den Nudeln vermengen. Joghurt mit Mayonnaise verrühren und mit Zitronensaft, Zucker/Honig und Salz kräftig abschmecken und über die Nudeln geben. Zum Schluss die Blätter unterheben und mit frischen Blättern und Apfelblüten garnieren. Es eignen sich auch Blätter von Bärlauch, Baldrian, Engelwurz und Scharbockskraut.

## FRÜHLINGSROLLEN MIT SPITZWEGERICH

(GIELER)

Teig:

1/4 kg glattes Mehl

Salz

2 Eier

1 EL Sauerrahm (saure Sahne)

1 EL Essig

6 EL lauwarmes Wasser

Öl zum Bestreichen

Fülle:

200 g Sojakeimlinge

2 Bund Spitzwegerich

300 g Schweinefilets, etwas ÖL

Sojasoße, Salz, Pfeffer, Öl zum Ausbacken

Sämtliche Zutaten zu einem zähen, weichen Teig verarbeiten, bis er sich vom Brett löst, seidig glänzend und glatt ist. Den Teig mit Öl bestreichen (evtl. gewärmtes Geschirr darüber stülpen) und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Das Fleisch fein nudelig schneiden, anrösten, mit den blanchierten Sojaprossen und dem nudelig geschnittenen Spitzwegerich vermischen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausarbeiten und mit Öl bestreichen. Im vorderen Drittel die Fülle ca. 1 cm hoch auflegen, die leere Fläche mit Fett beträufeln und den Strudelteig einrollen. 8 - 10 cm lange Stücke mit einem Kochlöffelstiel abdrücken, durchschneiden und in Fett herausbacken. Tipp: Anstelle des selbst gefertigten

Teiges kann auch fertiger Strudelteig verwendet werden.

## FRÜHLINGSSALAT

(KLEMMME)

1 Handvoll gemischte Kräuter: Wiesenschaumkraut, Bitteres Schaumkraut, Mädesüß, Weiße Taubnessel, Sauerampfer, Weidenröschen, Melde, Maiwuchs von Fichten, Wegwarte, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Wiesen-Bärenklau, Schafgarbe;

2 Scheiben Vollkorntoast

1 EL Distelöl

1 EL Obstessig

1 EL Apfelsaft

Salz zum Würzen

etwas Butter

Die gut abgetropften Kräuter, ohne Maiwuchs von Fichte, eventuell etwas klein reißen. Aus Öl, Essig und Apfelsaft mit Salz eine Vinaigrette rühren, mit den sehr fein gehackten Fichtenspitzen vermengen, über die Kräuter gießen und gut vermischen. Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten. Noch warm auf den Salat geben. Mit Gänseblümchen dekorieren. Wenn nicht genügend Wildkräuter vorhanden sind, mit Lolo Rosso Salat verlängern.

**FRÜHLINGSSUPPE**

(HOLLERBACH)

Brennnessel, Bibernelle, Löwenzahn, Gänseblümchen, Wegerich u.a. Kräuter zu gleichen Teilen, ein wenig Gundermann und Schafgarbe klein schneiden, in kaltem Wasser ansetzen und etwa 20 min kochen lassen, salzen. Mit in saurer Sahne oder Milch verquirltem Mehl andicken, noch einmal aufkochen lassen und würzen, ein oder zwei Eier einziehen und die Suppe mit Schnittlauch bestreuen.

**GÄNSEFUß-SUPPE**

(KOSMOS)

4-6 Portionen

4 große Kartoffeln

2 große Zwiebeln, fein gehackt

ein großer Bund Gänsefuß oder Melde

1 Liter Brühe

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

etwas Sauerampfer

3 EL Oliven-Öl Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, Kartoffeln zufügen und mit Brühe auffüllen. Wildgemüse gut waschen, Blätter etwas zerkleinern und der Suppe begeben. Etwa 20 Min. erhitzen, würzen und heiß servieren. Zur Verfeinerung geröstete Brotwürfel zufügen.

**GÄNSEBLÜMCHEN – FRÜHLINGSSALAT**

(PERVENCHE)

250g frische Gänseblümchenblätter

1 Bund Radieschen

2 EL Öl

Saft von ½ Zitrone

Pfeffer, Salz

2 hartgekochte, geschälte Eier

1 EL gehackter Schnittlauch

1 Handvoll Gänseblümchen

Die Gänseblümchenblätter verlesen, das Radieschenkraut abschneiden. Beides in Salzwasser waschen und trocknen lassen. In einer Schüssel das Öl mit dem Zitronensaft verrühren. Die Gänseblümchenblätter und das feingeschnittene Radieschenkraut dazugeben, salzen, pfeffern und gut vermischen. Mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und den gewaschenen, eingeschnittenen Radieschen garnieren. Mit dem Schnittlauch und den gewaschenen Gänseblümchenblättern bestreuen. Dazu Roggenvollkornbrot mit Griebenschmalz servieren.

**GÄNSEBLÜMCHEN-SABAYON** (NIKLAS)

Eigelb

300 ml Weißwein

40 g Zucker

200 g Gänseblümchenblütenblätter

60 g Honig

4 Boskop-Äpfel

30 g Butter

Eigelb, Weißwein, Zucker, Blütenblätter und Honig im kochenden Wasserbad aufschlagen, bis eine cremige Masse entsteht.

Die Zutaten für 4 Personen

8 Äpfel schälen, in Spalten schneiden, vom Kerngehäuse befreien und die Spalten in der Butter kurz anbraten. Zum Schluss die Apfelspalten auf vier Teller verteilen, die Sabayon-Masse darüber gießen und das Ganze mit Gänseblümchenblüten garnieren.

## GÄNSEDISTELSALAT

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

400 g junge Gänsedisteltriebe und -blätter

Sauce:

20 g Sesammus

2 Esslöffel Wasser

75 ml Olivenöl

150 g Joghurt

Saft einer Zitrone

1 Messerspitze Salz

Die Triebe und Blätter der Gänse-distel klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Für die Sauce das Sesammus mit dem Wasser sämig verrühren. Das Olivenöl tropfenweise unter kräftigem Rühren zugeben und wie bei der Zubereitung von Mayonnaise zu einer steifen Masse schlagen. Anschließend den Joghurt und Zitronensaft unterrühren. Die cremige Salatsauce über den Salat geben.

## GÄNSEFINGERBROT (QUARKAUFLAUF)

(PERVENCHE)

2 EL Öl

1 feingehackte Zwiebel

1 Dose geschnittene Champignons

400g verlesene, gewaschene und feingeschnittene

Gänsefingerblätter

½ Tasse Brühe

Muskat, Salz, Pfeffer,

2-3 Eigelb, 125g Speisequark

Saft von ½ Zitrone

1 Handvoll gewaschene, ganze Gänsefingerkrautblätter.

Im Öl die Zwiebel andünsten und die abgetropften Champignons sowie die feingeschnittenen Gänsefingerblätter dazugeben. Noch einige Minuten weiterdünsten, dann mit der Brühe auffüllen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Das Eigelb unter den Quark rühren und mit dem Zitronensaft säubern. Die Pilz – Gemüse – Mischung gegebenenfalls abgießen und mit der Quarkmasse vermischen. Eine Springform oder feuerfeste Sturzform mit Alufolie auskleiden und diese etwas mit Öl einpinseln. Die Quark-Gemüse-Masse einfüllen, mit den ganzen Gänsefingerkrautblättern garnieren und im vorgeheizten Backrohr bei mäßiger Hitze etwa 35 bis 40 Minuten backen. Aus der Form nehmen oder stürzen. In letzterem Fall die ganzen Gänsefingerkrautblätter auf dem Boden der Form verteilen.

## GARNELEN-COCKTAIL MIT SAUERKLEE

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

1 1-Liter-Becher Sauerklee (20 g)

50 ml Öl

Salz

weißer Pfeffer

400 g Garnelen ohne Schale

1 Kopfsalatherz oder Eisbergsalat

Den Sauerklee fein hacken. Einige Blättchen oder Blüten für die Verzierung beiseite legen. Das Öl mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Sauerklee vermischen. Die Garnelen unterheben. Vier Cocktailgläser (oder Schalen) mit den Blättern des Kopf- oder Eisbergsalats auslegen und die marinierten Garnelen darauf verteilen. Mit Sauerkleeblättchen garnieren.

## GEBACKENE KARTOFFELN MIT SCHAUMKRAUT-SAUCE

(KLEMME)

1 Handvoll Blätter von Wiesen-  
schaumkraut und/oder bitterem  
Schaumkraut

1 kg Kartoffeln

200 g Schmand oder Creme fraiche

200 g Schlagsahne

Salz

Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl eingefettetes Backblech legen. Die Kartoffeln mit Olivenöl bestreichen und salzen. Das Blech in den auf 200

°C vorgewärmten Backofen schieben und ca. 30 bis 45 Min. backen. Die grob geschnittenen Kräuter in etwas Schmand pürieren und den restlichen Schmand zugeben. Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Zitronensaft und eventuell etwas Zucker abschmecken.

## GEBACKENE WIESEN- BÄRENKLAUSTÄNGEL

(KLEMME)

40 Blattstängelstücke etwa 10 cm lang

2 Eier

4 - 6 Knoblauchzehen

etwas Mehl und Paniermehl

1 Zitrone

Butterschmalz (Butaris)

Salz

1,5 l Wasser

Blätter mit fingerdicken Stängeln (Stiele) sammeln, Blattgrün entfernen und die Stängel in 10 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Stängel hineingeben, 7 - 10 min. köcheln lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die abgetropften Stängel, die nach dem Kochen etwas faserig aussehen, zuerst in Mehl, dann in verschlagenem und gesalzenem Ei und anschließend in Paniermehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Stängel darin goldbraun braten. Sind die Stängel fast fertig, den

gehackten Knoblauch zugeben und noch kurze Zeit mitbacken. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenscheiben garnieren. Das Blattgrün kann für Suppen, Kartoffelsalate und Füllungen und die Kochbrühe für Suppen und Saucen weiterverwendet werden.

## GEBACKENE LÖWENZAHNKNOSPEN (LANDGASTHAUS HUHN)

Zutaten

pro Person 2 gut gefüllte Tassen  
Knospen des Löwenzahns

Mehl, Ei, Paniermehl, 1 Knoblauchzehe gepresst, Butter

Löwenzahnknospen ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Knospen wie ein Schnitzel reichlich panieren und leicht nach persönlichem Geschmack würzen. In einer Pfanne bei geringer Hitze in Knoblauchbutter (oder Butter) ausbacken. Servieren mit einer Wildkräuter-Joghurt-Sauce und Vollkornbrot.

## GEBRATENE FELCHEN MIT WALDMEISTER (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

40 g Waldmeisterblätter

50 g Karotten

50 g Zwiebeln

1 Teelöffel Öl

1 Prise Zucker

50 ml Weißwein

¼ l Geflügelfond

Salz

Pfeffer

4 küchenfertige Felchen

2 Esslöffel Butter

Den Waldmeister waschen und trocken tupfen. Für die Sauce das Gemüse in heißem Öl anrösten. Eine Prise Zucker und einen Viertel des Waldmeisters ganz dazugeben. Den Weißwein und den Geflügelfond zugeießen und 30 Minuten einkochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren nochmals einen Viertel der Waldmeisterblätter, gehackt, unterrühren. Die Felchen innen salzen und pfeffern und mit den übrigen Waldmeisterblättern füllen. Mit der flüssigen Butter bestreichen und in einem Bräter im Backofen bei 250 Grad etwa 10 Minuten knusprig braten. Das Fleisch soll saftig bleiben. Die gebratenen Felchen mit der Sauce anrichten.

## GEBRATENE NUDELN MIT ROTKLEE UND NÜSSEN (NIKLAS)

Zutaten für 4 Portionen

400 g breite Nudeln

1 EL Öl

40 g Butter

100 g Rotklee (mit Blüten)

100 g blaue Weintrauben

Filets von 4 Orangen

100 g Walnüsse

Salz, Pfeffer

Die Nudeln in Wasser, dem man einen Löffel Öl zusetzt, kochen. Die Butter in eine Pfanne geben und darin die Nudeln mit dem Klee braten, bis sie leicht gebräunt sind, die Orangenfilets, die Trauben und die Walnüsse darunter mischen und das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **GEDÜNSTETE BREITWEGE- RICH-KÖLBCHEN**

(KLEMMME)

250 g noch grüne Fruchtstände

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

¼ Tasse Wasser

etwas Butterschmalz

Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Fruchtstände waschen und Stängel entfernen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Butterschmalz glasig dünsten. Kölbchen und Wasser zufügen und weich dünsten. Wenn die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist, salzen und nach Geschmack frisch gemahlene Pfeffer zugeben.

### **GEDÜNSTETE HOPFENSPROSSEN MIT SAUCE HOLLANDAISE**

(KLEMMME)

40 - 50 Hopfensprossen

Gemüsebrühe

Butter

Für die Sauce siehe Rezept Wildgemüsesprossen. Sprossen in fingerlange Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe mit Butter garen, abtropfen lassen und mit Sauce Hollandaise begießen.

### **GEDÜNSTETER BÄRLAUCH (KLEMMME)**

500 g Bärlauch

2 mittelgroße Zwiebeln

Butterschmalz

Zitronensaft

Salz

Zwiebel pellen, hacken und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig dünsten. Blätter in die Pfanne geben und bei milder Hitze mehrfach wenden bis die Blätter weich sind (nur wenige Min.). Anschließend kräftig salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

### **GEDÜNSTETES WILDGEMÜSE (KLEMMME)**

200 g Löwenzahn (nur sehr junge Blätter)

Giersch

Brennnessel

Wiesen-Bärenklau

Knoblauchsrauke

Vogelmiere

Wiesen-Labkraut

Weißer Taubnessel

Spitzwegerich

Breitwegerich

Blütensprosse von Beinwell einzeln  
oder beliebig gemischt

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

Butter

Zitronensaft

Salz, frisch geriebener Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch pellen und hacken. In einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Blätter waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser blanchieren, bis sie zusammenfallen (etwas 1/2 - 1 min.), herausnehmen und zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben und bei milder Hitze mehrfach wenden, bis die Blätter weich sind. Der Knoblauch darf dabei nicht zu braun werden. Mit Zitronensaft, beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## GEFLÜGELLEBER IN HONIG-SALBEI-SAUCE

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Geflügelleber

Salz, Pfeffer

50 g Mehl

1 Schalotte

1/2 Bund Salbei

2 EL Öl

100 ml Portwein

200 ml Geflügelbrühe

2 EL Honig

1 TL Balsamicoessig

Die Geflügelleber waschen, trocken tupfen und die einzelnen Stücke

schräg halbieren. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Mehl wenden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Leber darin anbraten. Nach 2 Minuten wenden. Nach weiteren 2 Minuten Schalottenwürfel und Salbei zufügen, kurz mitdünsten und mit Portwein und Geflügelbrühe aufgießen. Zugedeckt 8 Minuten schmoren. Die Geflügelleber herausnehmen und warm stellen. Die Sauce um 1/3 einkochen. Den Honig hinzufügen und auflösen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen. Die Leberstücke zurück in die Sauce geben, durchschwenken und servieren.

## GEFÜLLTER GÄN- SEBRATEN MIT BEIFUß

(MÜLLER)

Zutaten für 6 Portionen

1 Gans

400 g Süßkartoffeln

2 Apfel

2 Stangen Staudensellerie

1 Bund Beifuß

2 EL Senfkörner

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

15 g Mehl

20 g Butter

1 Zwiebel

1/4 Knolle Sellerie

100 ml Apfelwein

1 TL süßer Senf



Die Gans waschen und trocken tupfen. Das Gänsefett auslösen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 Esslöffel Gänsefett auslassen und die Kartoffelwürfel darin 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Den Beifuß hacken. Diese Zutaten mit Süßkartoffeln und Senfkörnern vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Apfel-Süßkartoffel-Masse in die Gans füllen und die Öffnung verschließen. Die Keulen zusammenbinden. Innereien und Hals der Gans in die Saftpfanne des Backofens geben und die Gans mit dem Rücken darauf legen. In den Ofen schieben und bei 180 °C (Gas Stufe 2-3) 2 1/2 bis 3 Stunden braten. Mehl und Butter miteinander verkneten und kalt stellen. Nach 30 Minuten noch vorhandene Federkiele mit einer Pinzette aus der Gans ziehen. Zwiebel und Sellerie putzen, grob würfeln und um die Gans verteilen. Nach 1 1/2 Stunden die Haut um die Keulen herum einstechen und 500 Milliliter Wasser zugießen. Am Ende der Bratzeit die Gans auf ein Backblech legen und 20 Minuten bei 220 °C (Gas Stufe 4-5) überbräunen. Die Röststoffe von der Saftpfanne mit 500 Milliliter Wasser lösen und durch ein Sieb gießen. Die Sauce entfetten, Apfelwein und Senf zugeben und die Mehl-Butter-Mischung in kleinen Flöckchen

unterschlagen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## GEFÜLLTE BLÄTTER MIT KRÄUTERKÄSE

(KLEMME)

20 - 25 große Blätter Beinwell oder Knoblauch

100 ml Olivenöl

100 ml Wasser

50 ml Zitronensaft

200 g Frischkäse

200 g Schafs- oder Brieckäse

100 g Gorgonzola

2 Knoblauchzehen

Salz nach Bedarf

Würzkräuter

(Thymian, Wilder Majoran, Gundermann, Knoblauchsrauke)

Aus Olivenöl, Wasser und Zitronensaft eine Marinade rühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Blätter für ca. vier Stunden in die Marinade legen und anschließend gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Knoblauch und Würzkräuter sehr fein hacken. Frischkäse mit Schafskäse vermischen und die fein gehackten Kräuter zufügen. Die Masse mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken und die Blätter damit füllen. Die gefüllten Blätter können zusammen mit der Marinade serviert werden.

**GEFÜLLTE****KARTOFFELN** (HOLLERBACH)

Mittelgroße bis große Kartoffeln in einer Gemüsebrühe halbweich kochen, halbieren und aushöhlen. In die Vertiefung folgende Füllung geben: In Öl oder Butter gedünstete Zwiebeln und ebenfalls gedünstete Kräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Wegerich, etwas Salz, Ei, geriebenen Käse und eingeweichte, ausgedrückte Brötchen gut verkneten. Die gefüllten Kartoffeln in eine feuerfeste Form stellen, mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bestreuen, zur Hälfte mit Gemüsebrühe auffüllen und im Backofen dünsten lassen. Dazu am besten eine Wildkräutersauce reichen.

**GEFÜLLTE TOMATEN,  
GEFÜLLTE BLÄTTER**

(KLEMMME)

8 Tomaten  
 15 - 20 Beinwellblätter  
 2 Handvoll Kräuter:  
 Brennnessel, Giersch, Wiesen-  
 Bärenklau, Knoblauchsrauke, Vo-  
 gelmiere, Gundermann, Beifuß,  
 Brennnessel  
 3 Vollkornbrötchen  
 8 Käsestreifen (Gouda)  
 2 Zwiebeln  
 4 Knoblauchzehen  
 2 Eier  
 2 EL Würzhefe-Flocken

2 Tl Zitronensaft

1 Tl Salz

Für die Soße:

200 ml passierte Tomaten

100 ml Weißwein

4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Salz, Zucker zum Abschmecken

Vollkornbrötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch pellen, grob schneiden und zusammen mit Eiern, Zitronensaft und Hefeflocken pürieren. Kräuter außer Beinwell waschen, abtropfen lassen, sehr fein hacken und zusammen mit der Ei-Masse zu den ausgedrückten Brötchen geben. Alles gut verkneten und mit Salz, Zitronensaft und Hefeflocken kräftig abschmecken. Am Stielansatz von den Tomaten kleine Deckelchen abschneiden, mit einem kleinen Löffel aushöhlen und mit der Teigmasse füllen oder Blätter mit einem Esslöffel Teigmasse füllen, und aufrollen. Eine Soße aus passierten Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch sowie dem Inhalt der Tomaten durch pürieren der Masse zubereiten. Die Soße in eine Auflaufform geben. Die Tomaten mit Beinwellblättern umhüllen und in die Auflaufform setzen. Jede Tomate bzw. Blattrolle mit Käsestreifen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad etwa 30 min. backen.

**GEFÜLLTE TOMATEN**

(KLEMMME)

2 Handvoll gemischte Kräuter:

Wiesenschaumkraut, Bitteres  
Schaumkraut, Sauerampfer, Taub-  
nessel, Melde, Klee, Giersch, Gun-  
dermann;

8 Tomaten

100 g Sahne

400 g Schmand

200 g Frischkäse

3 kleine Zwiebeln

2 - 3 Knoblauchzehen

Salz

Zitronensaft

Honig zum Würzen

Zwiebel und Knoblauch hacken und  
zusammen mit den grob geschnitte-  
nen Kräutern in Schmand pürieren.  
Die Masse mit Zitronensaft, Salz, e-  
ventuell etwas Honig und Pfeffer ab-  
schmecken und in die ausgehöhlten  
Tomaten füllen. Die Tomaten auf  
Sauerampfer oder anderen Blättern  
anrichten und mit Blüten (Klee, Gän-  
seblümchen, Weidenröschen) je nach  
Jahreszeit garnieren.

**GEFÜLLTE****WINDBEUTEL** (COUPLAN)

Für 4 Portionen

Brandteig:

125 g Butter

1/4 l Wasser

125 g Mehl

4 Eier

100 g geriebener Käse (Greyerzer)

Füllung:

25 g Butter

25 g Mehl

200 ml Milch

500 g Gänsefußblätter

100 g geriebener Käse

Für den Brandteig die Butter im  
Wasser zergehen lassen. Sobald das  
Wasser kocht, das ganze Mehl auf  
einmal zugeben. Den Teig kräftig  
schlagen, bis er sich vom Boden des  
Topfes löst. 5 Minuten abkühlen las-  
sen, dann die Eier eines nach dem  
anderen zugeben und jeweils gut ein-  
arbeiten. Die Hälfte des Käses beifü-  
gen und ebenfalls gut vermischen.  
Aus dem Teig mittelgroße Bällchen  
formen, auf ein Backblech legen und  
bei 220 Grad im vorgeheizten Back-  
ofen 20 Minuten backen. Die Wind-  
beutel müssen dabei schön aufgehen.  
Für die Füllung die Butter schmel-  
zen, das Mehl darin hell anschwit-  
zen. Die Milch aufkochen, unter  
Rühren zur Mehlschwitze gießen, er-  
neut aufkochen und 10 bis 15 Minu-  
ten zu einer dicken Sauce köcheln.  
Die Gänsefußblätter über Dampf ga-  
ren und unter die Sauce rühren. Die  
gebackenen Windbeutel vorsichtig in  
der Mitte durchschneiden, mit der  
Gemüsesauce füllen. Den Deckel  
wieder aufsetzen und die Windbeutel  
zurück auf das Backblech geben. Mit  
dem restlichen Käse bestreut kurz ü-  
berbacken.

## GEFÜLLTE BLATTROULADEN

(KLEMME)

20 - 25 große Blätter von Beinwell  
oder Knoblauchsrauke

Für die Füllung:

140 g Grünkern, geschrotet

250 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Ei

etwas Olivenöl

Würzkräuter nach Bedarf  
(Knoblauchsrauke, Giersch, Gundermann, Petersilie, Schnittlauch)

1 EL Würzhefeflocken

50 - 100 g geriebenen -Gouda

Für die Soße:

200 ml passierte Tomate

100 ml Sahne

50 ml Wein

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz, Zucker zum Abschmecken

Fein gehakte Zwiebel in Öl andünsten. Grünkern, Wasser, Gemüsebrühe und Salz zugeben und aufkochen. Den Grünkern etwa 15 min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, sehr fein hacken und zusammen mit Ei und Hefeflocken unter die Grünkernmasse kneten. Mit Salz und Zitronensaft sowie Hefeflocken kräftig abschmecken. Dicke Mittelrippen der Beinwellblätter entfernen oder flach klopfen. Die Blätter mit der Grünkernmasse bestreichen und aufrollen, eine Zwiebel sehr fein hacken und mit

den Zutaten die Soße vermischen und diese mit Salz und Zucker abschmecken. Eine feuerfeste Form mit Soße füllen und die gefüllten Blattrollchen hineinsetzen. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad etwa 30 min. backen.

## GEGRILLTE ZUCCHINI UND FLEISCH-TOMATEN MIT KRÄUTERDIP

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

4 Zucchini

4 Fleischtomaten

1 TL getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

1 Stängel Pimpinelle

2 Stängel Basilikum

2 Stängel Zitronenmelisse

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

1 1/2 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

200 g Frischkäse

2 EL Sauerrahm

1 EL Orangensaft

Tabasco

Die Zucchini waschen, von Stiel- und Blütenansatz befreien und schräg in Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Fleischtomaten

waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Zucchini- und Tomatenscheiben auf einem Blech auslegen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. 10 Minuten unter einem Grill oder im Ofen bei starker Oberhitze garen. Für den Kräuterdip Pimpinelle, Basilikum, Zitronenmelisse, Thymian, Rosmarin und Petersilie fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und durchdrücken. Kräuter und Knoblauch mit Frischkäse, Sauerrahm, Orangensaft und restlichem Zitronensaft zu einer sämigen Creme verarbeiten. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini- und Tomatenscheiben auf vier Teller verteilen und jeweils 1 Esslöffel Kräutercreme in die Mitte geben.

## GEIßFUSS-TRUFFADE

(COUPLAN)

Für 4 Portionen

600 g neue Kartoffeln

200 g Geißfußblätter

50 g Butter

50 ml Öl

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

1 Knoblauchzehe

200 g geriebener Käse (Greizer)

Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Geißfußblätter in feine Streifen schneiden. Die Butter und das Öl in

einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und der zerdrückten Knoblauchzehe würzen. Den geriebenen Käse und die Geißfußblätter unterrühren. Zusammenschieben und eine leichte Kruste backen. Die Truffade wie eine Rösti auf eine Platte stürzen und wie einen Kuchen aufschneiden.

## GELEE AUS DUFTENDEN BLÄTTERN UND BLÜTEN

Blätter von Pfefferminz, Waldmeister, Zitronenmelisse, Rosmarin, Gundermann, Giersch, Blüten von Gänseblümchen, Labkräutern, Löwenzahn, schwarzem Holunder

1 (Messzylinder) voll Blätter oder Blüten

Wasser

1 Zitrone (Saft)

1 kg Gelierzucker

Blätter oder Blüten im Messzylinder abmessen mit Wasser aufkochen und 1 - 2 min. köcheln lassen. Zum Abkühlen beiseite stellen und anschließend durch ein Sieb filtrieren. 3/4 l Saft abmessen, Zitronensaft und Gelierzucker zufügen und nach Anweisung auf der Packung Gelee kochen. Heiß in kleine Gläschen füllen. Gelee verschließen.

**GEMÜSEFONDUE**

(COUPLAN)

Für 4 Personen:

200 g Zwiebeln

50 ml Olivenöl

600 g Malvenblätter

1/4 l Wasser

5 Knoblauchzehen

1 Esslöffel echter Sternkümmel (kein Wiesenkümmel)

1 Esslöffel Koriander

25 g Butter

Eine Auswahl der folgenden Zutaten: kurz über Dampf gegarte Blütenstände von Bärenklau oder Teufelskralle rohe oder kurz gedämpfte, geschälte Bärenklau-, Kletten- oder Distel sprossen

blanchierte und in Knoblauch angebratene Weideröschen, Huflattich-Krapfen, geröstete Brotwürfel, in Würfel geschnittener roher Lachs Garnelen usw. In einer Pfanne mit dickem Boden die gehackten Zwiebeln im Olivenöl goldbraun braten. Die fein geschnittenen Malvenblätter dazugeben und gut umrühren. Mit Wasser aufgießen und zu einem Püree einköcheln lassen. Den gepressten Knoblauch mit Kümmel und Koriander in der Butter anbraten und dann zum Malvenpüree geben. Das Malvenpüree in die Mitte des Tisches stellen. Die Zutaten zum Tunken in kleine Schälchen geben.

**GESCHNETZELTE SCHWEINEFILETS MIT KRÄUTERN** (GIELER)

3/4 kg Schweinefilets

10 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 g Schinken

100 g tiefgekühlte Erbsen

30 g getrocknete Steinpilze oder andere

Pilze, z. B. Morcheln

4 EL Sauerrahm (saure Sahne)

1 EL glattes Mehl

2 EL Wildkräuter

Die Steinpilze in Wasser einweichen. Das Fleisch in 1/2 cm breite Streifen und den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Steinpilze aus dem Wasser nehmen (das Wasser aufheben), ausdrücken und hacken. Das Olivenöl erhitzen, das Fleisch scharf anbraten. Mit dem Pilzwasser ablöschen. Pilze, Erbsen und Schinken dazugeben und würzen. Sauerrahm und Mehl mit etwas Wasser glatt abrühren, zum Fleisch geben, aufkochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuter beifügen.

## GETREIDERISOTTO MIT SAUERAMPFER UND SAUERKLEE

180gr. Körner von Dinkel, Grünkern, Roggen, Weizen und Hafer

50 gr. feingeschnittene Gemüswürfeln von Möhre, Sellerie und Lauch

1 feingeschnittene Zwiebel

1dl frische Sahne

30 Sauerampferblätter

20gr.Sauerklee

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Getreide ca. einen Tag in 1,5l Wasser einweichen und quellen lassen. Anschließend abgießen und mit den Gemüswürfeln im Dampfkochtopf mit wenig Salzwasser etwa 10-15min. kochen, weitere 5min. stehen lassen, dann abgießen. Die Zwiebelwürfel in Butter kurz andünsten, das abgetropfte Getreide zugeben und mit Sahne auffüllen. Unter gelegentlichem Rühren erhitzen, ganz am Schluss den in feine Streifen geschnittenen Ampfer begeben und nochmals kräftig abschmecken. Auf tiefe Teller anrichten und den Sauerklee darüber streuen. Ein kross mit Haut gebratenes Fischfilet dazu schmeckt ausgezeichnet.

## GIERSCH-FETUCCHINI

500 g jungen Giersch, gut waschen und von den Stielen befreien.

1-2 Knoblauchzehen fein hobeln

1 Zwiebel fein würfeln

Knoblauch und Zwiebel in nicht zu heißem Olivenöl glasig anbraten, den Giersch als Ganzes darauf geben und vorsichtig wenden. 50 ml Acetico Balsamico darüber gießen und ca. 5 Minuten unter häufigen Wenden kochen lassen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Parallel zu den Arbeiten grüne Fettuchini bissfest kochen. Das Gierschgemüse unter die Fettuchini heben, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

## GIERSCH IN MOZZARELLA-SAHNE

1 kg Giersch, gewaschen, Stiele entfernen

150 g Zwiebeln

60 g Butter

200 ml Schlagsahne

2 Tomaten (150 g)

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss (frisch gerieben)

1 Prise Zucker

150 g Mozzarella

Salz

Den Giersch gründlich waschen. Salzwasser zum Kochen bringen, den Giersch darin 1 Minute blanchieren und danach abtropfen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln. Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Giersch zufügen und bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. Die Sahne zugeben, alles im offenen Topf weiterkochen, bis die Sahne

cremig einkocht. Inzwischen aus den Tomaten den Stielansatz heraus-schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Danach vierteln, Samen herausdrücken, das Tomatenfleisch würfeln und zum Giersch geben. Kurz mit erhitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und wenig frisch geriebenem Muskat herzhaft würzen, mit einer Prise Zucker abrunden. Den Mozzarella würfeln und unterheben. Gemüse im geschlossenen Topf noch 2 Minuten ziehen lassen, damit der Käse heiß wird. Dazu schmeckt kurzgebratenes Fleisch.

## **GIERSCH-LIMONADE À LA "ALMDUDLER"**

1 Kräuterstrauß: 10-20 Blätter von Giersch, 1 Ranke Gundermann, 1-2 Stängel Pfefferminz

1 l Apfelsaft

1/2 Flasche Mineralwasser

1 Zitrone (Saft)

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig zerdrücken und kühl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

## **GIERSCHREIS (KLEMMME)**

250 g Naturreis (1 Tasse pro Person)

500 g Giersch

Salz

Giersch waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Reis kurz in der Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit ca. 1 l lauwarmen Wasser übergießen, etwas Salz zufügen und aufkochen. 10 bis 15 min. köcheln lassen und abgießen. In einem Topf etwas Butter zergehen lassen und Giersch darin andünsten. Danach den Herd abschalten, Reis zufügen und noch 10 min. quellen lassen.

## **TRADITIONELLE GRÜNDONNERS-TAGSSUPPE**

Zutaten:

Je 2 TL feingeschnittene Bärlauchblätter, Brennnesselblätter, Gänseblümchen, Gundelrebenblätter, Löwenzahnblättchen, Rauke, Sauerampferblättchen, Schafgarbenkraut und Wegerichblätter

1-2 Zwiebeln

2 EL Butter

2 TL Weizenmehl

1 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

etwas Sahne oder Sauerrahm

Zubereitung:

Butter schmelzen und die feingeschnittenen Zwiebelwürfel lichtgelb dünsten, Mehl drüberstauben und bei



milder Hitze vorsichtig hell „anschwitzen“. Unter Rühren mit der Brühe aufgießen. Die Kräuter hinzufügen, abschmecken und etwa fünf Minuten unter regelmäßigem Umrühren köcheln lassen. Mit ein paar Löffeln Sahne oder Sauerrahm abrunden und mit Baguette servieren.

## GRUNDREZEPT KAPERNBEREITUNG

Zutaten:

2 Hand voll Gänseblümchenknospen

½ l Salzwasser

½ l Essig

Zubereitung:

Die Knospen werden gewaschen, in Salzwasser schnell aufgekocht und zum Abtropfen in einen Durchschlag oder ein Sieb gelegt. Danach gibt man die Knospen in einen Steintopf und übergießt sie mit kochendem Essig. Nach vier bis fünf Tagen werden sie in diesem Essig aufgekocht (sie müssen vollkommen bedeckt sein!). Nach dem Erkalten wird der Topf mit Einmachhaut oder Einmach-Cellophan abgedeckt. (Als es noch keine solchen Folien gab, wurde übrigens die Blase des Schweins dafür verwendet.) Kapern können auch aus Löwenzahnknospen hergestellt werden.

## GRÜNE GNOCCHI

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

500 g Blätter des Guten Heinrichs

4 Eier

1 Teelöffel Salz

2-3 Zweige Thymian

50 g Nüsse, gehackt

300 g Mehl

100 g geriebener Käse (Parmesan)

Die Blätter des Guten Heinrichs kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen und fein hacken. Mit den verquirlten Eiern, Salz, Thymian, den gehackten Nüssen und dem Mehl zu einem festen Teig verarbeiten. Einen möglichst großen Topf Wasser auf größter Flamme zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Salz zugeben und die Temperatur reduzieren. Vom Gnocchiteig mit einem Teelöffel kleine Klösschen abstechen und ins Wasser geben. Nach etwa 10 Minuten sind sie gar und steigen an die Oberfläche. Die Gnocchi nebeneinander auf eine geölte feuerfeste Platte geben, mit dem Parmesan bestreuen und überbacken.

**GRÜNE PLÄTZLI** (KLEMMME)

100 g Grünkern (grob geschrotet)  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Ei  
 3 EL Würzhefe Flocken  
 1 TI Gemüsebrühe  
 etwas Zitronensaft  
 1/4 l Wasser  
 etwas Paniermehl  
 100 g Wildgemüse einzeln oder beliebig gemischt:  
 Brennnessel, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Knoblauchsrauke;  
 Salz nach Bedarf, Fett zum Braten  
 Zwiebel und Knoblauchzehen pellen, fein hacken und etwa die halbe Menge zusammen mit dem Grünkern in Wasser 5 - 10 min. kochen und dabei gelegentlich umrühren. Danach den Topf beiseite stellen und den Grünkern noch etwas nachquellen und abkühlen lassen. Ei, Zitronensaft, Hefeflocken und die restliche Zwiebel mit Knoblauch pürieren und zum Grünkern geben. Mit Zitronensaft, Salz und Hefeflocken kräftig abschmecken. Wildgemüse waschen, abtropfen lassen, fein hacken und zum Grünkern geben. Nochmals abschmecken und wenn nötig solange Paniermehl zugeben, bis sich aus der Masse mit feuchten Händen Frikadellen formen lassen. Die Frikadellen in heißem Fett in der Pfanne goldbraun braten.

**GRÜNE BRÖTCHEN**

(KLEMMME)

500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1/2 TI Salz, 100 g Butter oder Margarine, 1/4 l Buttermilch oder Milch, 2 Handvoll Vogelmiere, Giersch, Brennnessel, Beinwell, oder Wiesen-Bärenklau Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen und das Fett in Flöckchen darüber streuen. Kräuter waschen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Kräuter in der Milch pürieren und die übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell Mehl oder Milch nachgeben. Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen. Mit einem Messer einschneiden und auf ein ungefettetes Backblech legen. Herd auf 220 Grad vorheizen und die Brötchen 20 - 25 min. backen.

**GRÜNER KAR-****TOFFELSALAT** (KLEMMME)

8 große Kartoffeln  
 1 Gurke  
 2 Zwiebeln  
 1 Apfel  
 2 Handvoll Wildgemüse beliebig gemischt:  
 Wiesen-Bärenklau, Giersch, Beinwell, Sauerampfer, Knoblauchsrauke  
 Beifuß, Maiwuchs Fichte/Tanne, Rotbuchenblätter, Spitzwegerich, 3 - 5 g Gundermann  
 2 Stängel Pfefferminz

6 EL Sonnenblumenöl

3 EL Weinessig

1 EL Apfelsaft

Salz/Zucker zum abschmecken...

Kartoffeln zusammen mit Pfefferminz kochen und abpellen. Gurke, Äpfel und Kartoffeln in Würfelchen schneiden, Zwiebel klein hacken und alles zusammen vermischen. Wildgemüse Gundermannblättchen gut waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Eine Marinade aus Essig, Öl und Apfelsaft zubereiten und mit Salz und Honig abschmecken. Alle Zutaten gut miteinander vermischen, kühl stellen.

## GRÜNER PUDDING

(LANDGASTHOF HUHN)

Zu gleichen Teilen (etwa eine Handvoll)

Knöterichblätter, Brennesel, Frauenmantel, Löwenzahn und Giersch leicht rupfen und ca. 10 min. in Rinderbrühe köcheln lassen. 2 hartgekochte Eier würfeln und mit dem Spinat vermischen - würzen mit Butter, Salz und Pfeffer. In kleine Näpfe (Schüssel) geben und mit der Rinderbrühe übergießen. Dazu Bratkartoffeln oder frisches Brot.

## GRÜNES KARTOFF-FELPÜREE (KLEMME)

2 Handvoll Brennesselblätter

2 Handvoll Giersch

1 kg Kartoffeln

250 g Sahne

etwas Milch

100 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Tasse Wasser

Kartoffeln schälen und bei geschlossenem Topf mit einer Tasse Wasser garen. Anschließend Salz zerstampfen und die Sahne zugeben. Bei älteren Kartoffeln noch etwas Milch nachgeben. Gewaschene Brennesseln und Giersch etwas klein schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in 1/2 Tasse Wasser aufkochen. Zerstampfte Kartoffeln mit Kräutern mischen und mit Salz abschmecken.

## GUNDERMANN-KONFEKT (KLEMME)

100 g Halbbitter-Kuvertüre, 40 große Gundermann-Blätter mit Stiel

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die Blätter am Stielchen anfassen und auf beiden Seiten mit einem Backpinsel Kuvertüre aufstreichen, vorsichtig auf Butterbrotpapier auslegen und kühl stellen. Ist die Schokolade hart geworden werden die Blätter vorsichtig vom Papier gelöst und gut verschlossen über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt. Danach

kann man das Konfekt zur Dekoration von Süßspeisen oder Torten verwenden oder als besondere Köstlichkeit direkt genießen. Der Geschmack erinnert etwas an Ingwerstäbchen

## **GUNDERMANN-EIS**

(KLEMMME)

2 Bananen

2 Zitronen

1 Apfel

300 g Sahne

5 g Gundermannblättchen

Honig nach Bedarf

Banane und Apfel schälen und in Stückchen schneiden. Zitrone auspressen und den Saft über die Früchte träufeln Gundermann waschen und trockentupfen Die Blättchen zusammen mit etwas Sahne und dem Obst pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen und unter das Püree heben und mit Honig nach Bedarf abschmecken. Die Masse in einer Gefrierform einfrieren.

## **GUNDERMANNPARFAIT**

(KLEMMME)

200 g Vollkornzwieback

100 g Butter

200 g Frischkäse

200 Joghurt

200 g Sahne

50-80 g Honig

1 Zitrone

6 Blatt Gelatine

100 ml Milch

10 g Gundermannblättchen

Vollkornzwieback zerbröseln und mit der weichen Butter verkneten. Eine Springform mit einem Kuchenband auslegen, die Mischung hineingeben und festdrücken. Die gewaschenen Gundermannblättchen in Honig und ein wenig Joghurt pürieren und mit dem restlichen Joghurt, dem Saft der Zitrone sowie dem Frischkäse verquirlen. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Gelatine in Wasser quellen lassen und in warmer Milch lösen. Zu der Gelatine nach und nach die Gundermann/Joghurt/Sahne-Mischung unter Rühren geben. Alles in die Springform streichen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

## **GURKENSALAT MIT GIERSCH UND GUNDERMANN** (KLEMMME)

1 Handvoll junge Gierschblätter  
 5 g Gundermannblättchen  
 1 Salatgurke  
 2 Apfel  
 2 kleine Zwiebeln  
 3 EL Sahne  
 3 EL Apfelsaft,  
 1 TI Zitronensaft  
 Salz/Zucker zum Würzen  
 Gurke, Apfel und Zwiebel in kleine  
 Würfel schneiden. Gewaschenen  
 Giersch etwas zupfen und die Stän-  
 gel entfernen. Gundermann waschen  
 und sehr fein hacken. Sahne, Apfel  
 und Zitronensaft verquirlen, Gun-  
 dermann zugeben und mit Salz und  
 Honig abschmecken. Giersch mit al-  
 len anderen Zutaten vermischen und  
 die Sauce darüber gießen.

## **GURKENSUPPE (KALT) MIT BRENNNESSEL-SA- MEN** (KLEMMME)

1 Gurke  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1 grüne Paprika  
 1 TL Salz  
 4 EL Olivenöl  
 4 EL Essig,  
 1/2 - 1 Tasse Brennesselsamen  
 Gundermannblüten und -blättchen  
 Gurke würfeln, Zwiebel pellen, Pap-  
 rika entkernen, in grobe Stücke  
 schneiden und zusammen mit den

übrigen Zutaten pürieren. Mit Salz  
 und ein wenig Honig abschmecken.  
 Brennesselsamen unterrühren und  
 zusätzlich auf die Suppe streuen. Mit  
 Gundermannblüten und -blättern  
 garnieren.

## **HAARÖL** (PILASKE)

1/2 Tasse Olivenöl  
 1 Tasse Kamillenblüten  
 1 Tasse getr. Brennessel  
 1 Tasse Birkenblätter  
 1 Eigelb, Zitronensaft und Honig  
 Das Olivenöl erwärmen und die  
 Kräuter darin 30 min ziehen lassen.  
 Dann das Eigelb, den Honig und Zit-  
 ronensaft zufügen. Kräuterpackung  
 eine Stunde auf das Haar einwirken  
 lassen, hilft bei trockenem, strapa-  
 ziertem Haar.

## **HÄHNCHENSPIEßE IN MINZE MARINIERT** (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 1 Bund Minze  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL Zitronensaft  
 5 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 400 g Hähnchenbrust  
 1 Kopf Lollo Rosso  
 1 Bund glatte Petersilie  
 12 Cocktailtomaten  
 2 EL Weißweinessig  
 Die Minzeblätter abzupfen und ha-  
 cken. Die Knoblauchzehen abziehen

und durchpressen. Für die Marinade Minze, Knoblauch und Zitronensaft mit 2 Esslöffeln Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrust in 1 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden, in der Minzesauce wenden und 4 bis 6 Stunden im Kühlschrank marinieren. Danach das Fleisch auf Holzspießchen stecken und jede Seite 3 Minuten grillen. Lollo Rosso und Petersilie waschen und trocken schleudern. Den Salat klein zupfen und mit den Petersilienblättchen vermischen. Die Cocktailtomaten waschen, vierteln und zum Salat geben. Den Salat auf einer Platte anrichten. Mit Weißweinessig und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die marinierten Hähnchenspieße auf dem Salatbett verteilen und servieren.

### AUFGUSS AUS HUFLATTICHLÜTEN (PERVENCHE)

25g Blüten mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und 3 bis 5 Tassen täglich mit Honig gesüßt trinken.

### HEILBUTT MIT GLASNUDEL- SAUERAMPFERGEMÜSE

Zutaten (für 4 Personen)

4 Heilbuttscheiben (ca. 1 1/2 cm dick)

4 gekochte Scampis

150 gr. Glasnudeln

1 Bund Sauerampferblätter

1 rote Paprika

4 Frühlingszwiebeln

2 1/2 cl Sojasauce

2 1/2 cl Sesamöl

1 Tl Mirin (ersatzweise Sherry)

1 Zitrone

Öl zum Braten (Erdnussöl)

2 El Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Heilbuttscheiben marinieren Sie bitte etwa 2 Stunden in einer Mischung aus 2 cl Sojasauce, 2 cl Sesamöl und dem Saft einer halben Zitrone. Die Glasnudeln weichen Sie in 1/4 l Wasser ein. Die Paprika halbieren Sie, entfernen die Kerne und weißen Häutchen und schälen sie mit einem Sparschäler. Dann schneiden Sie sie in feine Würfel. Von den gewaschenen Frühlingszwiebeln schneiden Sie das Weiße und Hellgrüne in Scheiben. Erhitzen Sie Öl in einer Kasserolle, fügen die Butter hinzu und, sobald diese geschmolzen ist, schmoren Sie die Frühlingszwiebel-scheiben und Paprikawürfel etwa 5 Minuten glasig. Löschen Sie mit dem Saft einer halben Zitrone, je einem Tl

Sesamöl, Sojasauce und Mirin ab. Die Hälfte des Einweichwassers und die Glasnudeln fügen Sie dem Gemüse zu. Nun geben Sie den grob zerkleinerten Sauerampfer hinzu und lassen zwei Minuten kochen. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab, legen die Scampis zum Anwärmen auf das Gemüse und stellen alles warm. Die Heilbuttscheiben würzen Sie mit wenig Salz und Pfeffer und braten Sie dann von jeder Seite knapp 2 Minuten in heißem Öl. Danach entfernen Sie die Haut und Gräten.

## HESSISCHE GRÜNE

### SOÛE (PROF. DR. FEIGE)

Petersilie  
Kerbel  
Sauerampfer  
Borretsch  
Schnittlauch  
Bibernelle  
Spinat (wenig)

Aus diesen Zutaten wird in veränderlichen Gewichtsanteilen, je nach Geschmack, die Echte Hessische Grüne Soûe nach Prof. Feige zubereitet. Dabei muss beachtet werden, dass Petersilie und Borretsch nicht fehlen dürfen, Dill wird diesem Original nie zugefügt! Die Kräuter werden verlesen, gewaschen und frisch zerkleinert in Saure Sahne, Quark oder Joghurt eingerührt und mit Salz abgeschmeckt. Dazu isst man Kartoffeln, Fleischklopse, harte Eier oder Rindfleisch.

## HIRTENSUPPE (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

300 g Blätter des Guten Heinrichs  
100 g Ampferblätter  
100 g Brennesseltriebe  
200 g geschälte, gewürfelte Kartoffeln  
3/4 l Wasser  
3/4 l Milch  
100 g Suppennudeln  
200 g Creme fraiche  
100 g geriebener Käse (Greizer)

Das Wildgemüse mit den gewürfelten Kartoffeln in einem großen Topf mit dem Wasser und der Milch gar kochen. Die Nudeln zugeben und weiterkochen, bis sie gar sind. Die Creme fraiche und den geriebenen Käse kurz vor dem Servieren unterziehen. Es ist der Brauch, die Suppe in einer großen Holzschüssel in die Mitte des Tisches zu stellen. Jeder Tischgenosse bekommt einen Holzlöffel, und alle essen gemeinsam aus der gleichen Schüssel.

## HIRTENTASCHE

100 g Wildspinat (Atriplex, Chenopodium) aus der Bevorratung oder frisch  
50 g Schafskäse  
einige Sonnenblumen- oder Kürbiskerne  
etwas Bratenfett  
1 Teigtasche  
Die Kerne leicht anrösten und den Wildspinat zugeben, köcheln lassen.

Schafskäse krümeln und zugeben, kurz einkochen lassen. Gebackene Teigtasche füllen und heiß servieren.

## **HIRTENTÄSCHEL-AUFLAUF** (COUPLAN)

Für 4 Portionen

100 g Karotten

100 g Zwiebeln

60 ml Olivenöl

400 g Hirtentäschelblätter

2-3 Zweiglein Thymian oder Majoran

4 Eier

2 Eigelb,

100 ml Milch

50 g geriebener Käse

1 Teelöffel Salz

Pfeffer

Karotten und Zwiebeln klein würfeln und im Olivenöl anbraten. Die gewaschenen und gehackten Hirtentäschelblätter zusammen mit dem Thymian oder Majoran dazugeben. Die Eier und Eigelbe mit der Milch und dem geriebenen Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in eine geölte Backform geben, mit der Eiercreme bedecken und im Wasserbad bei 175 Grad eine halbe Stunde im Backofen garen. Den Auflauf vorsichtig aus der Form stürzen und nach Belieben auf einem Bett von gedünsteten Tomaten servieren.

## **HIRTENTÄSCHELSALAT** (COUPLAN)

Für 4 Portionen

100 g Blattrosetten vom Hirtentäschel

100 g Blattrosetten vom Klatschmohn

100 g Feldsalat

2 Eier

30 g geschälte Sonnenblumenkerne

1 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

Die Salatpflänzchen waschen und gut trocknen. Die Eier weich kochen (5 Minuten), abschrecken und vorsichtig schälen. Klein schneiden. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Die Salatpflanzen in eine Schüssel geben, darüber das klein geschnittene Ei und die gerösteten Sonnenblumenkerne geben. Mit Essig, Öl und Salz anmachen.

## **HIRTENTÄSCHELTOAST** (PERVENCHE)

1 kleiner Kopfsalat

3 Stangen Sellerie

1 Salatgurke, 1 rote Paprikaschote

2 EL Öl, Saft von 1 Zitrone

Pfeffer, Salz

100 g verlesene, gewaschene und feingewiegte Hirtentäschelblätter.

Das Gemüse waschen, den Sellerie in Stücke schneiden und die ungeschälte Salatgurke hobeln. Die Paprikaschote halbieren



**HOPFENBEIGNETS**

(KLEMME)

30 - 40 Hopfensprossen

110 g Mehl

3 EL Olivenöl

150 ml handwarmes Wasser

1 Eiweiß

Salz

Zitronensaft

Olivenöl zum Ausbacken

Mehl mit Salz mischen und das Öl mit einer Gabel unterrühren. Das lauwarme Wasser unter Rühren langsam zufügen, bis ein cremiger Teig entsteht. Den Teig etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Hopfensprossen kurz mit kochendem Wasser überbrühen, damit sie weich werden und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. 2 - 3 Sprossen mit einer Gabel zu einen „Nest“ zusammendrehen, in den Teig tunken und im heißem Öl ausbacken. Das Öl etwas abtropfen lassen und die Beignets mit Zitronensaft beträufeln.

**HOPFENSPARGEL**

(KLEMME)

Mindestens 40 - 50 Sprossen

Butter

Hopfensprossen zu mehreren Bündeln zusammenbinden und in kochendem Salzwasser wenige Minuten garen, bis sie weich aber noch „bissfest“ sind. Anschließend abtropfen lassen und in zerlassener- Butter

schwenken, eventuell noch etwas salzen.

**HOPFENSROB-SUPPE**

(KOSMOS)

1 Liter Hühner- oder Fleischbrühe

1 kleine Dose Erbsen

1 Handvoll Hopfensprosse, fein gehackt

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

Salz, Cayenne-Pfeffer, Butter

Zwiebelringe in Butter glasieren. Hühner- oder Fleischbrühe erhitzen, Zwiebeln und Erbsen und Hopfensprosse hinzufügen und etwa eine halbe Stunde erhitzen. Nach Geschmack mit Cayenne-Pfeffer oder anderen Gewürzen versehen und mit Croutons servieren.

**HOPFENSPROSSEN IN NUSSSAUCE** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

600 g zarte Hopfensprossen

Sauce:

50 g Haselnüsse

50 g Blauschimmelkäse (Roquefort)

50 ml Olivenöl

1 Esslöffel Essig

2 Knoblauchzehen

Die Hopfensprossen kurz über Dampf garen, so dass sie ziemlich knackig bleiben. Die Nüsse im Mörser zerstoßen (oder in der Kaffeemühle mahlen), den Käse mit einer Gabel zerdrücken und beides mit dem Olivenöl, dem Essig, dem fein

gehackten Knoblauch und Salz vermischen.

## **HOPFENSPROSSEN IN WEIN** (KLEMME)

2 Handvoll Hopfensprossen

1 kleine Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1/8 l Weißwein

1 EL Olivenöl

3 EL Weinessig

1/4 TL Salz

Prise Zucker

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Sprossen zugeben und kurz mit dünsten. Die übrige Flüssigkeit sowie Salz und Zucker zugeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Sehr heiß in Twist-off-Gläser füllen.

## **HOPFENSPROSSE IN BUTTER** (KOSMOS)

Junge Sprosse (nicht später als Mitte Mai sammeln!) in fingerlange Stücke schneiden und in kaltem Salzwasser einlegen. Anschließend abträufeln, abtrocknen und in kochendem Wasser garen. Wasser abgießen, Hopfen in eine Pfanne geben und zusammen mit Butter und etwas Gewürz kurz anbräunen. Heiß servieren.

## **HOPFENSPROSSEN-OMELETTE** (KOSMOS)

2 Portionen

4 Eier

1 Handvoll Hopfen-Sprosse

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Eier schlagen und nach Geschmack würzen. Hopfensprosse hinzugeben, jedoch nur die vorderen 5 cm verwenden. In Olivenöl ausbacken, Omelette halbieren und servieren.

## **HOPFENSPROSSEN AUF OMELETT** (KLEMME)

Für 1 Portion:

1 Handvoll Hopfensprossen

2 - 3 Eier

1 EL Wasser oder Milch

Salz

Butter oder Öl zum Ausbacken

Eier, Wasser/Milch und Salz gut verquirlen. Butter in der Pfanne zerlassen, die Eimasse eingießen und bei milder Hitze stocken lassen. Fingerlange Hopfensprossen auf die Eimasse geben und das Omelett solange backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Die Hälfte des Omeletts überschlagen und servieren.

## HOPFENTRIEBE IN RAHMSOÛE (PERVENCHE)

500 g Hopfentriebe  
20 g Butter  
10-15 g Mehl  
1/2 Tasse heiÙe, klare Brühe  
1 Becher süÙe Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
3 EL frisch gewiegte Petersilie oder  
Kerbel.

Die Hopfentriebe in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzurühren und mit der Brühe aufgieÙen. Aufkochen lassen, dann die Sahne, Zitronensaft und Petersilie oder Kerbel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die ganzen oder etwas kleingeschnittenen Hopfentriebe hinzugeben. Noch 5 Minuten köcheln lassen und mit dem Eigelb legieren.

## HUFLATTICHGÖT- TERSPEISE (PERVENCHE)

400 g Huflattichblüten mit Stängeln  
1/2 l Weißwein,  
6 EL Zucker  
8 Blatt weiÙe Gelatine

Den Huflattich 1 bis 2 Stunden ausgebreitet ins Freie stellen, damit sich eventuell darin befindliche Insekten entfernen. Dann waschen und gut abtropfen lassen. Die Blütenköpfe

von den Stängeln zupfen und die Stängel klein schneiden. Beides in einer Schüssel mit dem Zucker bestreuen. Den Wein drübergießen und über Nacht zugedeckt kühl stellen. Die Gelatine 4 Minuten in kaltem Wasser einweichen und dann leicht ausdrücken. Den Wein mit dem Huflattich etwas erwärmen und die Gelatine darin unter Rühren auflösen. In eine Sturzform füllen und 2 bis 3 Stunden kühl stellen. Gestürzt servieren.

## HUFLATTICHKRAPPEN (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

Bierteig:

1/8 l Bier

1 Eigelb

125 g Mehl

1 Prise Salz, 1 Teelöffel Öl

5 g Hefe, 1 EiweiÙ

1/2 l Öl

250 g Huflattichblätter

50 g Mehl

Für den Bierteig Bier, Eigelb, Mehl, Salz, Öl und Hefe verrühren. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Das EiweiÙ steif schlagen und unter den Teig heben. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen kleine Blasen aufsteigen. Die Huflattichblätter in Mehl wenden, in den Bierteig tauchen und im heiÙen Öl etwa 2

Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## HUFLATTICHOULADE

(LANDGASTHAUS HUHN)

75 g geräucherter Speck fein hacken

2 Esslöffel Speiseöl

2 kleine Zwiebeln schälen und hacken

1 gequetschte Knoblauchzehe

1/2 Tasse Kräuter: Petersilie, Vogelmiere, Hirtentäschel, Beifuß

2 Eier

650 g Schinkengehacktes

15 junge Huflattich-Blätter blanchieren

2-3 Esslöffel süße Sahne oder Rahm

Salz, Pfeffer

Die genannten Zutaten bei kleiner Flamme unter leichtem Rühren anbraten. Ist der Speck ausgelassen und die Zwiebeln glasig, den Knoblauch begeben, kurz durchmischen und abkühlen lassen. Die Eier schaumig schlagen und Kräuter unterheben. Die nach persönlichem Geschmack gewürzte Hackfleischmasse mit den bisherigen Bestandteilen vermischen und zu kleinen Würsten formen. Die Würstchen werden in die Blätter gerollt (Überlappen der Blätter ist wichtig). Es empfiehlt sich, diese Rouladen anzubinden. Die Huflattichrouladen in Butter von allen Seiten anbraten und mit aufgefüllter Gemüsebrühe ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Bratensauce wird andickt, mit Sahne verfeinert und

nach eigener Vorstellung nachgewürzt. Servieren sollte man die heißen Rouladen mit Sauce überzogen. Frische Brunnenkresse als Blickfang und eine Salzkartoffel verfeinert das Mahl.

## HÜHNERFILET MIT WILDEM THYMIAN UND WURZELGEMÜSE (GIELER)

3/4 kg Hühnerfilets

100 g Butter

Salz

Wilder Thymian

Estragonsenf, Pfeffer aus der Mühle

200 g gelbe Rüben

200 g Karotten

100 g Butter

2 Zwiebeln

50 g Ingwer

6 Zehen Knoblauch

Honig

200 g Topinambur oder 200 g Pastinaken

Das Gemüse putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Nicht zu weich kochen, abseihen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln hacken und in Butter anlaufen lassen. Den Ingwer schälen, hacken und kurz mitrösten. Mit Salz, etwas Honig abschmecken. Gemüse und Gemüsesud dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Kräutern und Knoblauch würzen. Das Hühnerfilet ganz dünn mit Senf bestreichen und mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Thymian würzen. In Butter

langsam braten, nochmals mit frischem Thymian bestreuen und zugedeckt im Backofen bei 150 °C ca. 20 Minuten ruhen lassen. Danach das Hühnerfilet 2-mal schräg durchschneiden, auf Teller legen, mit Saft übergießen. Das Gemüse gefällig anrichten und mit Thymianzweigen garnieren. Als Beilage eignen sich Spätzle oder Polentaschnitten.

## **INDISCHER HÄHNCHENTOPF**

(MESSÉGUÉ)

1 Hähnchen  
 2 Becher Yoghurt  
 4 zerdrückte Knoblauchzehen  
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
 60 g frische Ingwerwurzel  
 10 Blättchen Minze  
 6 Nelken  
 1 EL Korianderkörner  
 3 kl. Chilischoten  
 1 EL Kreuzkümmel in ganzen Körnern  
 1 Prise Zimt  
 1 Prise Safranfäden  
 2 ½ Tassen Reis  
 Salz  
 1 Weinglas Olivenöl  
 2 große Zwiebeln  
 Alle Gewürze und den Joghurt in eine Schüssel geben, das Hähnchen in Stücke zerteilen und dazulegen. Alles gut vermischen und 30-45 min ziehen lassen. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen die feingehackten Zwiebeln dazugeben und bei

schwacher Hitze andünsten. Hähnchen mitsamt der Marinade zufügen, langsam zum Kochen bringen und zugedeckt 20-25 min schmoren lassen. Einen Liter Salzwasser mit den Safranfäden zum Kochen bringen. Den Reis in den Hähnchentopf einrieseln lassen, und drei Viertel des Safranwassers zugießen. Bei starker Hitze aufwallen lassen und 10 min sprudelnd kochen lassen. Dann den Hähnchentopf bei geringer Hitze 45 min köcheln lassen. Nach Bedarf Safranwasser zugeben, bis der Reis gar ist. Als Beilage können Bananenscheiben, Ananasstückchen, Mandeln oder Erdnüsse gereicht werden.

## **KALBFLEISCH- RÖLLCHEN MIT BÄRLAUCH- BASILIKUM-FÜLLUNG**

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 1/2 kleine Kalbsschnitzel (insgesamt ca.700 g)  
 100 g Bauchspeck  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Pinienkerne  
 1/2 Bund Basilikum  
 1/2 Bund Bärlauch  
 1/2 Bund Sauerampfer  
 50 g geriebener Parmesan  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, weißer Pfeffer, 3 EL Öl  
 Die Kalbsschnitzel dünn klopfen, ohne sie zu zerfasern. Den Bauchspeck würfeln und in einer Pfanne

auslassen. Die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Knoblauch, Pinienkerne und Kräuterblätter gemeinsam fein hacken. Mit Speckwürfeln und Parmesan vermischen, das Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel auf einer Seite mit der Kräutercreme bestreichen, wie Rouladen aufrollen, mit einem Zahnstocher feststecken, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Gusspfanne erhitzen und die Kalbfleischröllchen von allen Seiten anbraten. In den Ofen schieben und 8 Minuten bei 220 °C (Gas Stufe 4-5) braten. Das Fleisch auf vier Tellern anrichten und Nudeln als Beilage reichen.

## **KALTE KARTOFFEL-LAUCHSUPPE MIT LIEBSTÖCKEL UND LACHSTATAR (PÜTZ)**

Für die Suppe:

200 g mehlig Kartoffeln

¾ l heller Geflügelfond

1/8 l trockener Weißwein

1 Stange Lauch

je 1 EL grobgehackte, glatte Petersilie und Kerbel

etwas Sauerampfer

1 Blatt Liebstöckel

300 g Crème fraîche oder Sauerrahm

1 EL Balsamico-Essig

1-2 Spritzer Tabasco

Salz

Die Kartoffeln schälen, klein würfeln, mit Fond und Wein acht Minuten kochen. Den Lauch der Länge

nach aufschneiden, gut waschen, fein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Weitere 20 Minuten köcheln und zusammen mit den Kräutern und dem Sauerampfer im Mixer fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und kühl stellen. Crème fraîche und Essig unter die Suppe rühren. Mit Tabasco und Salz abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für das Lachstatar:

160 g frisches Lachsfilet

fein geschnittener Dill, Basilikum und Schnittlauch

evtl. ½ Zitrone ( Saft)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Lachsfilet in kleine Würfelchen schneiden und mit allen Zutaten gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken und schnell wieder abgedeckt kalt stellen. Daraus werden später mit zwei Esslöffeln vier Lachstatar-Nocken ausgestochen. Zum Servieren die Suppe auf vier tiefe, gekühlte Teller verteilen, je eine Lachstatar-Nocken ausgestochen. Zum Servieren die Suppe auf vier tiefe, gekühlte Teller verteilen, je eine Lachstatar-Nocke auflegen. Nach Wunsch mit Kerbel oder Dillblättchen garnieren und mit ofenwarmen Weißbrot servieren.

## **KALTSCHALE VON ERDBEEREN MIT WALDMEISTER (PÜTZ)**

1 kg reife Erdbeeren

1 Sträußchen Waldmeister

6 cl Apfelsaft  
 3 EL Zucker  
 300 ml Sekt

Die Erdbeeren zupfen, waschen und ca. 400 Gramm davon vierteln und in den Glasschälchen verteilen. Die Blättchen des frischen Waldmeisters am besten einen bis zwei Tage vorher auf Papierkrepp verteilen und an einem warmen Ort bei etwa 25° C trocknen (offen liegen lassen). Dadurch wird sein Aroma intensiver. Den Apfelsaft erhitzen und etwas Waldmeister hineingeben, abkühlen und den Rest Erdbeeren und Zucker fein mixen, passieren und zugeben. Zum Schluss noch den Sekt dazugeben. Vorsichtig verrühren und auf die verteilen Erdbeerstücke gießen. Nach Wunsch mit Fruchtsorbet oder einer Kugel Vanilleeis servieren.

### **KANDIERTE ENGELWURZ** (KLEMMER)

Etwa 10 junge Stängel Wald- oder Erzengelwurz  
 200 g Zucker  
 ¼ l Wasser  
 Zucker mit Wasser erhitzen Stängel schälen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden und in dem Zuckersirup 5-10 Min. kochen lassen. Herausnehmen, abtropfen und bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

### **KARTOFFEL-SALAT MIT WILDKRESSE** (LAUX)

50 g Bitteres Schaumkraut oder Brunnenkresse  
 400g gekochte Kartoffeln (feste Sorte)  
 1 Zwiebel  
 3 Esslöffel Essig  
 3 Esslöffel Öl  
 2 Esslöffel heiße Fleischbrühe  
 Salz, Pfeffer  
 1 Prise Zucker

Die handwarmen Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheibchen schneiden und mit der kleingehackten Zwiebel, Essig, Öl, Fleischbrühe, Salz, Pfeffer und Zucker gut mischen. Wildkresse waschen, große Stiele entfernen, auf dem Kartoffelsalat verteilen oder nach Belieben unter den Salat mischen.

### **KARTOFFELGNOCCHI MIT SALBEI** (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 500 g Kartoffeln  
 160-200 g Mehl (je nach Feuchtigkeit der Kartoffeln)  
 4 Eigelbe  
 1 Bund Salbei  
 Salz, weißer Pfeffer  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 30 g geriebener Pecorino  
 Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und mit einer Kartoffelpresse

in eine Schüssel pressen. Mehl und Eigelbe zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Salbei hacken und unter die Kartoffelmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Aus der Kartoffelmasse 2 Zentimeter dicke Rollen formen, in 3 Zentimeter lange Stücke teilen und in jedes mit einer Gabel durch eine Halbdrehung eine Welle eindrücken. Die Gnocchi in siedendem gesalzenem Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausschöpfen und abtropfen lassen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Dazu passt eine leichte Tomatensauce.

## KARTOFFELGRATIN

(KLEMMME)

1 kg Kartoffeln (festkochend)  
 300 ml Milch  
 300 ml Sahne  
 4 Knoblauchzehen  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Zweige Thymian  
 1 TL Salz  
 150 g Gouda  
 200 g Wildgemüse allein oder beliebig gemischt:  
 Brennnessel, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Knoblauchsrauke, Vogelmilch, Wiesen-Labkraut  
 Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Milch mit Sahne, Lorbeerblatt, Thymian und Knoblauch aufkochen

und mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen. Kartoffelscheiben in die kochende Flüssigkeit geben, nochmals aufkochen und dann vom Herd nehmen. Wildgemüse waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden, danach in die noch heißen Kartoffeln geben. Anschließend alles in eine Auflaufform gießen und mit geriebenen Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 20 min. backen. Vor dem Servieren dick mit frisch gehackten Würzkräutern, z. B. Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

## KARTOFFELSALAT MIT RAPUNZEL

Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine leichte Gemüsebrühe mit fein gehackter Zwiebel, Essig, Öl, Pfeffer und klein gewürfelter Gewürzgurke verfeinern. Etwas gewürfelten Speck auslassen. Dies alles vermengen und kühl stellen. Feldsalat putzen (welke Blätter abzupfen usw.), unter den Kartoffelsalat heben und mit Feldsalatrossetten garnieren.

## KARTOFFELSUPPE MIT KRÄUTERN

Für 4 Portionen:  
 1 Stange Lauch (etwa 180 g)  
 250 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
 1 EL Butter oder Margarine  
 1 l Gemüsebrühe



Salz, Pfeffer  
 2 Bund Kräuter  
 Petersilie  
 Basilikum und Sauerampfer (etwa 60 g)  
 100 g Schlagsahne  
 Lauch putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Kartoffeln abbrausen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Lauchringe im heißen Fett etwa 4-5 Minuten dünsten. Die Kartoffeln zum Lauch in den Topf geben und 2 Minuten mitdünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Suppe salzen und pfeffern und kurz mit dem Pürierstab pürieren. Kräuter abbrausen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Suppe erwärmen, Sahne unterrühren. Kräuter überstreuen, Suppe servieren.

## KARTOFFELTASCHE

1 Beutel Kloßteig für Thüringer Klöße  
 1 Ei  
 1 Becher Hüttenkäse oder grob geriebener Schafskäse.  
 1 Becher Wildkräuter oder Früchte (nach Geschmack)  
 Paniermehl, Pfeffer, Zucker, Salz nach Geschmack  
 Kloßmasse, geschlagenes Ei und Semmelmehl unterheben und verrühren Hüttenkäse mit den Lieblingskräutern (roh oder gebrüht und kleingehackt) vermischen Kloßmasse

zu kleinen Klößen formen und mit dem Käsemix füllen. Klöße flachdrücken, in Semmelmehl wälzen und frittieren oder ausbacken. Auf Salat anrichten und eine Joghurtsauce dazu reichen.

## KÄSE SOUFFLÉ

(HOLLERBACH)

60 –70 g Butter in einer warmen Schüssel schaumig rühren, nach und nach 2 Eigelb, 150 g geriebenen Käse, 2 EL Mehl mit 1/8 l saurer Sahne verquirlt, 2 Tassen fein gehackte Kräuter (Hirtentäschel, Sauerampfer, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Wiesenknopf, Nabemiere) dazugeben, evtl. auch ein Glas Vogelbeer- oder Wacholderschnaps, mit Salz und Pfeffer (oder Pfeilkresse) würzen. Den Eischnee von 2 – 3 Eiern unterziehen, die Masse in eingefettete, feuerfeste Förmchen füllen, mit Semmelbrösel, wenig geriebenen Käse und Butterflöckchen bestreuen und etwas 10 min überbacken. Dazu Brot und Wildkräutersalat servieren.

## KÄSEKUCHEN

ANGELIKA (RAU)

250 g Mehl  
 200 g Butter  
 150 g Zucker  
 1 Ei  
 2 EI Eiswasser  
 1 Prise Salz  
 Für die Käsecreme:

500 g Magerquark  
 1/4 l Creme double  
 200 g Zucker  
 4 Eier  
 1 Prise Salz  
 2 EI feingehackte junge Angelikastängel  
 1 EI Zucker  
 Puderzucker  
 Angelikablätter

Die sehr fein gehackten Angelikastängel mit einem Esslöffel Zucker bestreuen und über Nacht ziehen lassen. Mehl, kalte Butterflöckchen, das Ei, Zucker, Salz und das Eiswasser verkneten und eine Stunde kalt stellen. Dann den Teig ausrollen und eine Springform damit auslegen, dabei einen Rand andrücken. Mit der Gabel einstechen und 5 Minuten bei 200 °C vorbacken. Etwas auskühlen lassen. Den Quark mit den feingehackten Angelikastängeln und dem Saft, der sich gebildet hat, glatt rühren. Zucker, Creme double, Salz und Eier unterrühren. Die Quarkcreme auf den vorgebackenen Boden streichen. Bei 200 °C 35-40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen dick mit Puderzucker bestreuen.

## **KÄSESALAT „BLÄTTERWALD“**

(KLEMME)

1 Tasse sehr junge Eichen-, Birken- oder Buchenblätter  
 200 g Käse (Gouda oder Emmentaler)

1 Zwiebel  
 100 g Weintrauben  
 wenn gewünscht 50 g Walnüsse evtl. mit Bucheckern gemischt  
 1 TL Öl (Sesam-, Distel- oder Sonnenblumenöl), 1-2 Zitronen (Saft), etwas Apfelsaft, 1 Prise Zucker/Honig, Salz  
 Zwiebel pellen, in dünne Ringe schneiden und mit dem gewürfelten Käse sowie den Blättern vermischen. Eine Marinade aus Zitronensaft, Öl und etwas Apfelsaft rühren. Mit Salz und Zucker/ Honig abschmecken und zum Salat geben. Gut durchziehen lassen.

## **KÄSESALAT MIT SPITZWEGERICH**

(KLEMME)

500 g Gouda  
 2 Zwiebeln  
 etwa 60 g Spitzwegerichblätter  
 4 EL Öl  
 1 EL Weinessig  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Mineralwasser  
 Zucker, frisch gemahlener Pfeffer  
 Gouda in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebel in Ringe schneiden. Spitzwegerich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren, mit Salz, Zucker/Honig und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken, alles miteinander vermischen.

## **KÄSESALAT MIT PIMPINELLE (MÜLLER)**

Zutaten für 4 Portionen

400 g Brie  
400 g Roquefort  
400 g Bergkäse  
4 EL Olivenöl  
1 Bund Pimpinelle  
1 Kopf Eichblattsalat  
1 Kopf Radicchio  
1 grüne Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Zitronensaft  
1 TL brauner Zucker

Salz, Pfeffer

Die drei Käsesorten in Würfel schneiden, vermengen und 1 Esslöffel Olivenöl unterziehen. Die Pimpinelleblätter grob zerzupfen und mit den Käsewürfeln vermischen. Eichblattsalat und Radicchio in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Weißweinessig, Zitronensaft, restliches Olivenöl, Zucker und Knoblauch zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter und Paprika auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Käsewürfel in die Mitte setzen und servieren.

## **KÄSESAUCE MIT KRÄUTERN ZU WURZELGEMÜSE (HOLLERBACH)**

1 Tasse geriebenen Käse  
1 Tasse geriebenen Butter  
¼ l Milch

2 Tassen gehackte Wildkräuter

Salz

2 Eigelb

1 Tasse geriebenen Käse mit der gleichen Menge Butter verkneten und diese Masse in kleine Stückchen unter ständigem Rühren einem Viertel Liter leicht siedender Milch hinzufügen. 2 Tassen fein gehackte Wildkräuter unterrühren, salzen, aufkochen lassen, auf kleiner Flamme weiter 5 min leicht köcheln. Nach kurzer Abkühlung 2 mit Milch verquirlte Eigelb unterziehen.

## **KÄSESTANGEN MIT BÄRLAUCHFRÜCHTEN (KLEMME)**

250 g Quark

150 g Butter

4 EL oder mehr grüne Bärlauchfrüchte

300 g Weizenvollkornmehl

400 g geriebener Gouda oder Emmentaler

Salz

Aus Quark, Butter, Mehl und etwas Salz einen glatten Teig kneten. Den Teig halbieren und dünn ausrollen. Auf die eine Hälfte den Käse und die

Bärlauchfrüchte streuen, die zweite darüber legen, etwas andrücken und schmale Streifen ausschneiden. Die Bänder gegeneinander verdrehen, auf ein gefettetes Backblech legen und etwa 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 170 °C backen.

### **KAUKASISCHER PASKA** (PERVENCHE)

500 g Speisequark  
100 g Butter  
150 g Zucker  
100 g süße Sahne  
2 Eigelb

1 Päckchen Vanillezucker  
4 EL feingewiegte Gundelrebe.

Butter mit Eigelb und Zucker schaumig rühren, die Sahne hinzufügen und alles mit dem Speisequark mischen. Den Vanillezucker und die Gundelrebe unterziehen. Einen neuen, entsprechend großen Blumentopf aus Ton mit einem Gazetuch auskleiden und die Quarkmasse hineinfüllen. Über Nacht kühl stellen, und zwar so, dass die Flüssigkeit aus dem Quark abtropfen kann. Morgens auf einen Glasteller stürzen und zum Frühstück oder Brunch servieren.

### **KERBEL- SAUERAMPFER-GRATIN** (RÜTTING)

4 Scheiben von enthäuteten Tomaten, gewürfelt

Kräutersalz, Pfeffer

Dost

2 Handvoll Kerbelkraut

2 Handvoll Sauerampfer

1 –2 EL Butter

Knoblauch nach Geschmack

2-3 EL saure Sahne

2-3 EL Joghurt

4 Eier

Butter für die Förmchen

4 Portionsförmchen ausbuttern, Tomatenwürfel hineingeben, mit Kräutersalz und Dost bestreuen, dann Pfeffer. Kerbelkraut und Sauerampfer hacken, in der Butter kurz dünst, mit Kräutersalz, Pfeffer und mit Knoblauch abschmecken. Masse auf die Tomaten geben. Sahne und Joghurt verquirlen, etwas salzen, auf die Masse gießen. Obendrauf je ein aufgeschlagenes Ei geben, etwas salzen. Portionsförmchen in den auf 20 ° C vorgeheizten Ofen schieben und 20 min backen (das ei muss gestockt sein) Dazu passt eine Fleischbeilage, Bratlinge, Kartoffelpüree.

## **KLARE WILDKRÄUTERSUPPE**

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

2 Möhren

2 Petersilienwurzeln

1/2 Knolle Sellerie

7 Stange Lauch

1 Zwiebel

2 EL Öl

Salz

1 Stängel Liebstöckel

1/2 l Milch

5 Eier

1 EL Butter

Pfeffer

Muskatnuss

400 g gemischte junge Wildkräuter  
(wie Brennnessel, Pimpinelle, Sauerampfer und Löwenzahn)

1 Bund Petersilie

Das Gemüse putzen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel von losen Schalen befreien und ungeschält in Stücke schneiden. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse darin leicht andünsten. Es sollte keine Farbe annehmen! Das Gemüse mit 2 Liter kaltem Wasser auffüllen und langsam auf kochen. Salz und Liebstöckel zugeben und 1-1/2 bis 2 Stunden zugedeckt bei schwacher Hitze leicht kochen. (Es sollte 1 Liter Brühe entstehen). In der Zwischenzeit Milch und Eier verschlagen, salzen, in eine gebutterte Auflaufform gießen und im Wasserbad bei 180 °C (Gas Stufe 2-3) im Backofen 35 Minuten garen, bis die Masse fest ist.

Den Eierstich abkühlen lassen, herausstürzen und in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb abgießen, nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Wildkräuter verlesen und dabei alle harten Stängel entfernen. Die Petersilienblättchen abzupfen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und hacken. Die gehackten Kräuter in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen, aber nicht mehr kochen. Die Eierstichwürfel auf vier Teller verteilen und mit der Suppe aufgießen.

## **KLEE-SALAT (KOSMOS)**

2 Portionen

Klee-Blätter und -Blüten

2 EL Oliven-Öl

2 TL Minze, fein zerkleinert

75 g Reis

2 EL frisch gepresster Orangensaft

Reis weich kochen, gut ablaufen lassen und noch vor dem Abkühlen mit Öl und Orangensaft mischen. Klee-Blätter gründlich waschen, Fiederblättchen abtrennen und mit dem Reis mischen. Vor dem Servieren mit Klee-Blüten garnieren.

## **KLEEBLÜTEN-WEIN**

(KOSMOS)

2 Liter Klee-Blüten

4,5 Liter Wasser

3 Zitronen

1 kg Zucker

1 Päckchen Hefe

Klee-Blüten vor dem Braunwerden sammeln und mit kochendem Wasser übergießen. Zitronen- und/oder Orangensaft hinzugeben. Hefe in einem Glas mit etwas Wasser und Zucker anstellen. Übrigen Zucker in dem noch heißen Kochwasser auflösen. Nach dem Abkühlen Hefe-Ansatz zugeben und etwa 5 Tage lang im offenen Gefäß gären lassen. Anschließend feste Bestandteile abseihen, in einen großen Gärballon umfüllen und unter losem Verschluss nachgären lassen. Nach dem Stillstand der Gärung ohne Bodensatz in sauber gespülte Flaschen füllen und sorgfältig verschließen. Dieser Wein wird nicht rosefarben oder gar rot ausfallen, wie man vielleicht meinen möchte, sondern weißlich. Sollte er nach einiger Zeit immer noch zu trocken schmecken, kann man ihn mit wenig Zuckersirup ein wenig aufsüßen. Er eignet sich dann zum baldigen Verzehr

## **KLETTEN-NITUKÉ**

(COUPLAN)

Für 4 Portionen

500 g zarte Klettenwurzeln

50 ml Olivenöl

50 ml Sojasauce

100 ml Wasser

Die Klettenwurzeln sorgfältig waschen, abbürsten und in mitteldicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im sehr heißen Olivenöl goldbraun

ausbacken. Die Sojasauce zugeben und gut verrühren. Anschließend mit dem Wasser ablöschen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Wurzeln gar sind. Über die Klettenwurzeln kann man kurz vor dem Servieren noch etwas Schnittlauch streuen.

## **KNOBLAUCHS- RAUKENBUTTER-BROT**

Zutaten:

250 g Butter

1 Hand voll Blätter und Früchte der Knoblauchsrauke

Salz

Baguette

Blätter und Früchte der Knoblauchsrauke fein hacken, mit Salz in die weiche Butter einarbeiten. Das Baguette alle 3 cm quer einschneiden. Die Einschnitte beidseitig mit der Knoblauchsraukenbutter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 min backen.

## **KNOPFKRAUT MIT BÄRLAUCH, BIER UND SPECK (NIKLAS)**

Zutaten für 4 Personen

100 g gewürfelter, durchwachsener Speck

2 kleine Zwiebeln gehackt

400 g Knopfkraut

Salz, Pfeffer

2 EL gehackter Bärlauch

60 ml Bier

3 EL saure Sahne

Den gewürfelten Speck mit den gehackten Zwiebeln andünsten, das klein geschnittene Knopfkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Bärlauch würzen und mit dem Bier aufgießen. Alles zusammen langsam gar köcheln lassen und zum Schluss die saure Sahne einrühren.

## KNOSPEN-CHUTNEY

(KLEMMME)

100 g Blütenknospen vom Bärlauch

75 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1/4 l Weißwein

6 EL Balsamessig

1 EL Olivenöl

Salz

Prise Zucker

Knoblauch und Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Knospen in Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Weißwein, Essig, 1/2 TL Salz und eine Prise Zucker hinzugeben und ca. 5-7 Min. köcheln lassen. Heiß in Schraubdeckelgläser füllen und verschließen.

## KNUSPRIGE BRUNNENKRESSE- BLÄTTER (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

2 Handvoll Brunnenkresse

100 ml Olivenöl

Salz

Die Brunnenkresseblätter mit einem Pinsel oder mit Küchenpapier mit Olivenöl bestreichen. Auf ein Backblech legen und mit Salz bestreuen. Die Blätter bei sehr niedriger Hitze (80 Grad) im halb geöffneten Backofen über Nacht trocknen.

## KOHLDISTELAUFLAUF

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

400 g Kohldistelblätter

4 Eier

75 g Mehl

1/4 l Milch,

2 Teelöffel Salz

100 g geriebener Käse

Die Kohldistelblätter waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und die Kohldistelblätter einige Minuten darin blanchieren, Dann abtropfen lassen. Eier und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend die Milch einrühren, das Salz und drei Viertel des Käses dazugeben. Eine Auflaufform abwechselnd jeweils mit einer Schicht Blätter und einer Schicht Teigmasse füllen. Den restlichen Käse drüberstreuen und den Auflauf bei mittlerer Hitze (180 Grad) eine halbe Stunde im Backofen goldgelb überbacken.

## KOHL-KRATZDISTEL- SPINAT

Zutaten:

500 g Kohl-Kratzdistel-Blätter

1 Zwiebel

50 ml Sherry

Stärke

Sahne

Öl

Salz

Pfeffer

Muskat

Die gehackte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Mit Sherry ablöschen. Gehackte Kohl-Kratzdistel-Blätter zugeben, würzen, und zugedeckt 10 min dünsten. Mit in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden und etwas Sahne unterrühren.

## KOHLRABI MIT HACKFLEISCH-SALBEI- FÜLLUNG (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

8 kleine oder 4 große Kohlrabi

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Salbei

175 g Hackfleisch

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

1 EL Kapern

Die Kohlrabi putzen und schälen. In 25 bis 40 Minuten weich kochen, dann abgießen und etwas abkühlen

lassen. Die Kohlrabi aushöhlen und das entfernte Kohlrabifleisch klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Den Salbei fein hacken. Das Hackfleisch mit zerkleinertem Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel und der Hälfte des Salbeis zu einem Fleischteig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi mit dem Hackfleisch füllen. Eine Auflaufform mit Olivenöl fetten, mit Weißwein und etwa 100 Milliliter Wasser ausgießen und die Kohlrabi hineinsetzen. Bei 180 °C (Gas Stufe 2-3) 40 Minuten im Ofen garen. Nach 30 Minuten Kapern und restlichen Salbei in die Auflaufform geben. Die Kohlrabi mit der Garflüssigkeit auf vier Teller verteilen.

## KOHLRABI-BEIFUß- SALAT (PERVENCHE)

2 Kohlrabis

1 gehäufte TL zerkleinerter frischer Beifuß

1 EL Öl

Saft von ½ Zitrone, Pfeffer, Salz,

1 EL gehackter Schnittlauch

Die Kohlrabis schälen und in Streifen schneiden. In einer Salatschüssel den Beifuß etwas zerdrücken und mit dem Öl vermischen. Den Zitronensaft dazurühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohlrabi unterheben und mit Schnittlauch bestreuen.



**KRÄUTER-SUPPE** (LAUX)

1 Handvoll Kräuter (Dost, Sellerie, Petersilie, Liebstöckel)  
 3 Esslöffel geraspelte Wurzeln der Wilden Möhre  
 2 große Kartoffeln  
 3/4 l Wasser  
 2 Teelöffel Streuwürze  
 2 Esslöffel Grieß  
 Salz

Kräuter waschen und klein hacken. Wurzeln der Wilden Möhre unter fließendem Wasser abbürsten, dann die Pfahlwurzeln abraspeln. Rohe Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Wasser mit Streuwürze zum Kochen bringen. Kräuter, Wilde Möhren und Kartoffeln zugeben und 10 Minuten kochen. Dann Grieß einstreuen, 5 Minuten weiterkochen. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit kleingeschnittenem Dost bestreuen.

**KRÄUTERRAHM MIT TELTOWER RÜBCHEN**

1 kg geputzte Teltower Rübchen in Scheiben schneiden in Butter ca. 15 min dünsten (Wasser auffüllen), 1 Ta Joghurt, 1 Ta saure Sahne, 1 Ta fein gehackte Wildkräuter (frisch oder gebrüht) zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Nicht aufkochen lassen! Die Sauce gerinnt!

**KRÄUTER-GURKENSUPPE (KALT)**  
(KLEMMME)

1 Gurke  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1 grüne Paprika  
 1 TL Salz  
 4 EL Olivenöl  
 2 EL Essig  
 100 ml Sahne  
 10 - 20 Blättchen Gundermann  
 1 Messzylinder mit Vogelmiere, Beinwell, Giersch, Wiesen-Bärenklau, einzeln oder beliebig gemischt  
 Blüten wie Gänseblümchen oder Wiesenklees zum Garnieren  
 Gurke würfeln, Zwiebel pellen, Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und pürieren. Zum Schluss die Sahne zufügen, mit Salz und ein wenig Honig abschmecken und mit Blüten garnieren.

**KRÄUTERAUFLAUF MIT KARTOFFELN** (HOLLERBACH)

1 kg Wildgemüse (Taubnessel, Löwenzahn, Wegerich, Gänseblümchen, Vogelmiere, Ackerhellerkraut)

2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

1 kg Kartoffeln

Milch, Eigelb

Semmelbrösel, Käse, Butterflocken

Das Wildgemüse fein hacken und mit Zwiebeln, zerdrückten Knoblauchzehen 5 min andünsten, salzen, evtl. mit etwas Muskat würzen. Aus den Kartoffeln Pellkartoffeln zubereiten, schälen und zu Püree stampfen (mit Milch oder Sahne, Eigelb nach Geschmack) und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und das Püree abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Auf die oberste Schicht (=Kartoffelpüree) Semmelbrösel, geriebenen Käse und Butterflockchen streuen. Im Ofen bei 200° C 30 min backen.

**KRÄUTERBUTTER**

250 g Butter

20 g Würzkräuter (Giersch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Kleiner Wiesenknopf, Wilder Majoran, Beifuß, Sauerampfer, Pfefferminz, Taubnessel)

Prise Salz

Kräuter waschen trocken tupfen und fein hacken. Anschließend in der sehr weichen Butter pürieren, Salz

abschmecken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

**KRÄUTERDIP** (KLEMMME)

6 EL feingehackte Kräuter: Sauerampfer, Bitteres Schaumkraut (wenig), Weiße Taubnessel, Giersch, Gundermann;

200 g Frischkäse

200 g Saure Sahne

2 Knoblauchzehen

Salz

Zitronensaft

Honig

Alles miteinander verrühren und mit Salz, Zitronensaft und eventuell Honig abschmecken. Dazu passen grüne Nudeln.

**KRÄUTERESSIG UND KRÄUTERFRÜCHTE-ESSIG** (KLEMMME)

750 ml Obstessig oder verdünnte Essigessenz

1 Kräuterstrauß aus jeweils einem Zweig:

Rosenblüten, Taubnessel, Pfefferminze, Thymian, Rosmarin;

für Kräuterfrüchte-Essig zugeben:

150 g Schlehen und/oder Hagebutten

1 Knoblauchzehe (halbiert)

1 Schalotte (geviertelt)

3 - 5 Kristalle Kandiszucker

Stielansatz und Blüten von den Hagebutten entfernen und die Früchte mit dem Messer einritzen. Eine

1-Literflasche mit Früchten, Kräuterzweigen und den übrigen Zutaten füllen. Essig aufgießen und bei Raumtemperatur mindestens ein halbes Jahr ziehen lassen.

## KRÄUTERESSIG

750 ml Weißweinessig oder 5%ige Essigessenz

1 Kräutersträußchen Würzkräuter: Gundermann, Giersch, Beifuß, Knoblauchsrauke, Schwarzer Holunder (Blütendolde)

Die Kräuter bzw. Blütendolde im Ganzen in eine Flasche stecken und vollständig mit Essig übergießen. Die Flasche gut verschließen und bei Raumtemperatur mindestens 2 - 3 Monate ziehen lassen. In den ersten Tagen gelegentlich umschütteln damit die Kräuter bis zum Absinken immer er mit Essig bedeckt bleiben.

## KRÄUTERFÜLLUNG FÜR GANS

250g Semmelbrösel  
 100g feingehackter Schinken  
 2 Eier  
 1 feingehackte Zwiebel  
 250g feingehackter Sellerie  
 3 El fein gehackter Thymian  
 Petersilie  
 Majoran und Salbei  
 1 Tl gehackte Beifußspitzen  
 1 Tl geriebene Zitronenschale  
 Pfeffer und Salz

Aus allen Zutaten mischt man eine kräftig abgeschmeckte Füllung. (Für eine etwa 4kg schwere Gans).

## KRÄUTERKARTOFFELN (KLEMME)

20 sehr kleine Kartoffeln

1 handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt:

Beifuß (Blütenknospen), Giersch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Taubnessel, Wiesen-Bärenklau, Thymian, Wilder Majoran

3 Knoblauchzehen

Butterschmalz zum Ausbacken

1 TI grobes Salz

Kartoffeln in der Schale weich kochen, Kräuter waschen und sehr fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. In einer Pfanne Butterschmalz zerlaufen lassen und die Kartoffeln darin rösten. Anschließend die fein gehackten Kräuter zugeben und mehrfach wenden. Danach den Knoblauch zufügen und für kurze Zeit mitrösten. Zum Schluss Salz darüber streuen.

## KRÄUTERKÄSE-ZUBEREITUNG

Frische Wildkräuter werden fein gehackt und mit einer knetbaren Mischung aus geriebenem Hartkäse, Buttermilch und Butter zu einer geschmeidigen Creme verrührt. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**KRÄUTERLIKÖR**

1 Flasche 32%iger Korn  
 80 g weißer Kandis  
 1 Kräutersträußchen aus jeweils zwei Zweigen Beifuß, Gundermann, Giersch, Thymian, Wildem Majoran, Löwenzahn und, nach der Jahreszeit  
 1 kleine Blütendolde Schwarzer Holunder oder Weißdornfrüchte  
 Kräuter und Kandis in eine Flasche füllen und mit Korn vollständig übergießen. Die verschlossene Flasche bei Raumtemperatur 2 Monate ziehen lassen.

**KRÄUTERQUARK**

(KLEMMME)

1 Handvoll Würzkräuter  
 Giersch, Knoblauchsrauke, Kleiner Wiesenknopf, Sauerampfer, Sauerklee, Wilder Majoran, Pfefferminz, Gundermann, Maiwuchs von Fichte/Tanne  
 250 g Quark  
 100 ml Sahne  
 125 g Joghurt  
 1 /2 Zwiebel  
 2 Knoblauch  
 Salz, Honig  
 etwas Milch  
 Die gewaschenen und gut abgetropften Blätter klein schneiden und anschließend zusammen mit gehackter Zwiebel und Knoblauch in Joghurt pürieren Kräuterjoghurt mit Quark verquirlen und mit Zitronen-

saft, Salz und Honig abschmecken. Nach Bedarf etwas Milch zufügen, damit der Quark schön geschmeidig wird. Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unterheben.

**KRÄUTERRAHM MIT  
TEL TOWER RÜBCHEN**

1 kg geputzte Teltower Rübchen in Scheiben schneiden in Butter ca. 15 min dünsten (Wasser auffüllen), 1 Ta Joghurt, 1 Ta saure Sahne, 1 Ta feine gehackte Wildkräuter (frisch oder gebrüht) zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Nicht aufkochen lassen! Die Sauce gerinnt!

**KRÄUTERSALZ FÜR  
FETTE SPEISEN**

20 g Salz  
 10 g getr. Quendel  
 6 g getr. Beifuß  
 6 g Rosmarin  
 Diese mit Salz zerstoßene Kräutermischung ist besonders aromatisch und lange haltbar.

## **KRÄUTERSCHMALZ** **PFLANZLICH** (KLEMMME)

200 g Palmin  
80 ml  
Sonnenblumenöl  
1 EL Röstzwiebeln  
1 EL getrocknete Kräuter  
einzeln oder gemischt Beifuß  
Wilder Majoran,  
1 /4 TL Salz  
Palmin in einem Topf schmelzen.  
Zwiebeln sowie die gerebelten  
Kräuter in das heiße fett geben und  
etwa 5 min. erhitzen, aber nicht sie-  
den lassen Den Topf vom  
Herd nehmen und die Schmelze ab-  
kühlen lassen, bis das Schmalz wie-  
der fest wird. Gelegentlich umrühren  
damit sich Zwiebeln und Kräuter  
nicht am Boden absetzen.

## **KRÄUTERTASCHEN** (LAUX)

400 g tiefgekühlter Blätterteig  
50 g frische Brennnesselblätter  
20 g frische Bärlauchblätter oder an-  
dere Kräuter  
½ l Wasser zum Blanchieren  
50 g gekochter Schinken  
3 Esslöffel Parmesankäse  
1 Teelöffel Speisestärke  
3 Esslöffel Sahne  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Brennnessel- und Bärlauchblätter  
waschen, kurz in ½ l Wasser blan-  
chieren, abgießen, die zusammege-

fallenen Blätter grob hacken. Mit  
kleingeschnittenem Schinken, Käse,  
Sahne und Speisestärke mischen.  
Salzen und pfeffern. Aufgetauten  
Blätterteig in 10 x 10 cm große  
Quadrate schneiden, aus dem Rest  
kleine, runde Kreise ausstechen.  
Füllung auf den Teig verteilen, E-  
cken umschlagen, Teigkreise mit  
Eiweiß bestreichen, auflegen, fest  
andrücken, Teigtaschen mit Eigelb  
bestreichen. Im vorgeheizten Back-  
ofen bei 225 °C ca. 20 Minuten ba-  
cken.

## **KRÄUTER-TOMATEN-** **SUPPE** (KLEMMME)

500 ml passierte Tomaten  
200 ml Sahne  
1/4 l Weißwein  
1 große Zwiebel  
3 - 5 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 TI Salz  
1 Schnapsglas Sherry  
1 Liter Messzylinder gemischte  
Kräuter:  
Thymian, Kleiner Wiesenknopf,  
Wilder Majoran, 10 große Blätter  
Gunderman  
Creme fraiche  
Engelwurz und/oder Wie-  
sen-Bärenklauf Früchte zum Garnieren  
Zwiebel und Knoblauchzehen pellen,  
hacken und in Olivenöl glasig dün-  
sten Passierte Tomaten zufügen, Sah-  
ne, Salz, Wein und Sherry zugeben,  
erhitzen aber nicht kochen. Kräuter

waschen, abtropfen lassen, fein hacken und in die heiße Suppe geben. Eventuell die Suppe pürieren. Mit Salz und Honig abschmecken, mit Creme fraiche und Engelwurz oder Wiesen-Bärenklaufrüchten garnieren. Anmerkung: Es kann auch 1 Messzylinder voll Vogelmiere, Beinwell, Brennessel, Giersch oder Wiesen-Bärenklau einzeln oder beliebig gemischt verwendet werden.

## **KRÄUTER- VOLLKORBROT**

(KLEMMME)

1200 g Vollkornmehl (Weizen)  
 720 ml kaltes Wasser  
 40 g Hefe  
 1 Tl. Honig  
 1 Tl. Salz  
 2 Handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt: Giersch, Brennessel, Knoblauchsrauke, Beinwell, Vogelmiere, Bärlauch oder Sauerampfer  
 Kräuter waschen, abtropfen und sehr fein hacken. Salz und Mehl vermischen. Hefe mit Honig in Wasser verrühren, zusammen mit den Kräutern zum Mehl geben und alles schnell miteinander verkneten. Eventuell etwas Mehl nachgeben. Den Teig 10 min. kneten, 10 min. ruhen lassen und noch einmal 10 min. kneten. Anschließend ein Brot formen und mehrfach einschneiden. Das Brot etwa eine halbe Stunde gehen lassen und in den kalten Backofen

schieben. Bei 200 Grad etwa 45 min. backen.

## **KRÄUTERWEIN** (KLEMMME)

3 l Apfelsaft  
 3 l Wasser  
 6 Zitronen (Saft).  
 3 Natriumcitrat-Tabletten  
 1 Reinzucht Weinhafe  
 1 kg Zucker  
 3 Messzylinder (1 l) gemischte Kräuter: Taubnessel, Mädesüßblüten, Pfefferminze, Gunderrmann, Giersch, Knoblauchsrauke  
 Aus dem Garten: Melisse, Salbei, Rosmarin und Thymian  
 Kräuter mit Apfelsaft bedecken, kräftig zerquetschen, über Nacht ziehen lassen, abfiltrieren und auf 3 l mit Apfelsaft wieder auffüllen. Zucker in warmem Wasser auflösen und zusammen mit dem restlichen Wasser und dem Zitronensaft zum Kräutersud geben. Flüssigkeit in einen Gärballon gießen. Die Natriumcitrat-Tabletten in wenig Wasser auflösen und ebenfalls in den Gärballon schütten. Reinzuchtheife aufschütteln, zum Ansatz geben, alles gut miteinander vermischen und das Gärröhrchen aufsetzen. Den Ballon bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach einigen Tagen steigt im Gärröhrchen Gas (Kohlendioxid) auf, und nach etwa 2 – 3 Wochen ist die Gärung abgeschlossen. Der Bottich wird kühl gestellt.

## LABKRAUT-TOMATEN-SALAT (KLEMMME)

6 Tomaten  
 2 Handvoll Sprossspitzen  
 1 Zwiebel  
 4 EL Sonnenblumenöl  
 1 EL Obstessig  
 2 El Mineralwasser  
 Salz/Honig/Zucker zum abschmecken  
 Tomaten und Zwiebel Scheiben bzw. Ringe schneiden. Wiesen-Labkraut waschen und abtropfen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren, abschmecken und alle Zutaten miteinander vermischen.

## LACHSFILET MIT TOPINAMBURGRATIN

Zutaten (4 Personen)  
 4 Lachsfilets à ca. 150 gr  
 2 mittlere Topinamburs (Süßkartoffeln)  
 2 Bund Lauchzwiebeln  
 200 gr Sahne  
 50 gr Greyerzer frisch gerieben  
 100 gr Butter  
 Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zubereitung  
 Schneiden Sie die geschälten Topinamburs in Scheiben. Die Scheiben schichten sie dann überlappend auf ein gut gefettetes Backblech und würzen mit Salz und Pfeffer. Darauf gießen Sie 50 gr Sahne und streuen

den geriebenen Käse und 50 gr Butter in Flocken darüber. Überbacken Sie die Steckrüben dann etwa 20 Minuten im Backofen, und zwar die ersten 10 Minuten bei 150 Grad und dann bei 180 Grad. Für den Lachs schneiden Sie die Lauchzwiebeln ohne die Würzelenden und die dunkelgrünen Blattenden quer in Scheiben. Die dünsten Sie in ca. 50 gr Butter an, würzen mit Salz, Pfeffer und einem Spritzen Zitronensaft und löschen danach mit 150 gr Sahne ab. Lassen Sie die Sahne etwas einkochen. Geben Sie die Lauchzwiebel-Sahne gleich in eine flache Auflaufform, legen Sie die mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Lachsfilets darauf und garen Sie sie die letzten 8 Minuten mit dem Topinambur im Backofen.

## LAMMHACKBÄLLCHEN MIT MINZE (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Bund Minze  
 1/2 Bund Petersilie  
 100 g Schafskäse  
 500 g Lammhackfleisch  
 1 Ei  
 1 TL Sesamöl  
 Kardamom  
 Salz, Pfeffer  
 4 EL Sesamkörner  
 2 EL Öl

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Minze- und Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Den Schafskäse zerkrümeln und mit dem Hackfleisch mischen. Zwiebel, Knoblauch, Minze, Petersilie, Ei und Sesamöl hinzugeben und einarbeiten. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Fleischmasse Bällchen von 3 Zentimeter Durchmesser formen und in den Sesamsamen wälzen. Die Bällchen in heißem Öl unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 12 Minuten braten.

### **LAMMKOTELETTS MIT GEBRATENEM SALBEI UND PETERSILIE (MÜLLER)**

Zutaten für 4 Portionen

16 Lammkoteletts

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Bund Salbei

1 Bund Petersilie

50 g Mehl

50 g Butter

Lammkoteletts waschen und trockentupfen. Die Rippenknochen freischaalen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite 5 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Salbeiblätter abzupfen und die Petersilie in kleine Sträußchen zerteilen. Die Kräuter mit Mehl bestäuben. Die Butter zerlassen und Salbei und Petersilie bei schwa-

cher Hitze 5 Minuten knusprig braten. Die Lammkoteletts auf vier Teller verteilen und mit den gebratenen Kräutern garnieren.

### **LAMMSCHEIBEN IN SALBEI (LAUX)**

4 Lammscheiben

4 Esslöffel Salbeiblätter, ganz, getrocknet

Salz, Pfeffer

Knoblauchgewürz

Olivenöl

Lammscheiben auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Knoblauchpulver bestreuen. 3 Esslöffel Salbeiblätter fein zerreiben und die Lammscheiben damit gut einreiben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin goldbraun braten. Restliche Salbeiblätter in Wasser kurz aufkochen, im Olivenöl ca. 1 Minute mitbraten, auf die Lammscheiben legen. Heiß servieren. Dazu passen Pommes frites und ein Salat aus würzigen frischen Wildkräutern.



## LAMMTERRINE MIT ESTRAGONSAUCE

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

300 g Tomaten

7 Blatt Gelatine

600 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

300 g kleine Möhren

300 g grüne Bohnen

6 Lammfilets

2 EL Öl

1 1/2 Bund Minze

1 Bund Estragon

1 Eigelb

2 TL Senf

100 ml Öl

5 EL Sahne

2 EL Estragonessig

Die Tomaten vom Stielansatz befreien, an der Unterseite kreuzweise einschneiden und 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken, abziehen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen. Die Gemüsebrühe mit Tomatenschalen und Lorbeerblatt aufkochen, absieben und abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der lauwarmen Brühe auflösen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Bohnen waschen, putzen und getrennt bissfest in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Lammfilets in heißem Öl bei mittlerer Hitze in 8 Minuten rosa braten. Die Blätter der Minze abzupfen und

in feine Streifen schneiden. Wenn die Gelatine die Konsistenz von Eiweiß hat, die Minze unterheben. Eine Terrinenform von 1 Liter Inhalt mit Frischhaltefolie auslegen und mit etwas Gemüsegelatine ausgießen. Das Gemüse klein schneiden, mit den Tomatenwürfeln vermischen, die Hälfte in der Form verteilen und mit einem Teil der Brühe auffüllen. Darauf erst die Lammfilets, dann das restliche Gemüse legen und mit der verbliebenen Brühe begießen. Abdecken und über Nacht kalt stellen. Für die Sauce die Estragonblätter fein hacken. Das Eigelb mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Sahne halbfest schlagen und zusammen mit Estragonessig und gehacktem Estragon unter das Eigelb heben. Kühl stellen. Die Terrine kurz in heißes Wasser halten, aus der Form stürzen und die Folie abziehen. In Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

**LAUCH-PIZZA** (LAUX)

Teig:

200 g Mehl

10 g Hefe

3 Esslöffel Öl

etwas lauwarme Milch

Salz

Belag:

100 g frische Bärlauchblätter

75 g geräucherter, durchwachsener

Speck

30 g Butter

4 Eier

1 Becher saure Sahne

50 g geriebenen Käse

Salz, Pfeffer

1 Messerspitze Kümmel

Teig: Aus Mehl, Hefe, Öl, Milch und Salz einen geschmeidigen Teig kneten, diesen im Backofen bei 50 ° ca. 1/2 Stunde gehen lassen und dann auf einem gefetteten Blech 1/2 cm dick auslegen.

Belag: Kleingewürfelten Speck in einer Pfanne anbraten. Bärlauchblätter waschen, 1 cm breit schneiden, mit der Butter zu den Speckwürfeln geben und 5 Minuten dünsten. Eier in einer größeren Schüssel verquirlen, gedünsteten Lauch mit Speckwürfeln, Sahne, Käse und Gewürze zugeben, gut vermengen. Diese Masse auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

**LAUCHHEDERICHSENF**

(COUPLAN)

Für 4 Portionen

50 g Lauchhederichsamensamen

50 g Vollkornmehl

1 Esslöffel Honig,

50 ml Essig oder Zitronensaft

1 Teelöffel Salz

Die Lauchhederichsamensamen im Sommer, wenn sie reif sind, ernten. Die Pflanze einfach über einer Tüte ausschütteln; die Früchte öffnen sich leicht, und der Samen fällt heraus. Die Samen verlesen. Die Samen im Mörser zerdrücken oder in der Kaffeemühle mahlen. Das Vollkornmehl ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten und mit den gemahlenden Samen vermischen. Den Honig im Wasserbad zerlassen und zugeben. Den Essig oder Zitronensaft unterrühren und den Senf mit Salz abschmecken.

**LEBERSCHNITTEN IN****BOUILLON** (PERVENCHE)

2 EL Öl

2 feingehackte Zwiebeln

300 g durch den Fleischwolf gedrehte Leber

2 Eier

6 EL Semmelbröseln

4 EL frischer, feingewiegter oder

4 KL getrockneter Dost

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

reichlich Öl oder Fett zum Backen

4 Scheiben getoastetes Weißbrot

1 l klare Brühe.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Die Leber mit den Eier und den Semmelbröseln zu einem Teig vermengen und dann mit den Zwiebeln, der Hälfte des Dosts und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Toastscheiben mit dieser Lebermasse bestreichen und in reichlich Fett (zuerst mit der bestrichenen Seite) goldgelb backen. Die Schnitten in Suppenteller legen, mit der heißen Brühe übergießen und mit dem restlichen Dost bestreuen.

## **LIKÖR „FRÜHLINGSSPAZIERGANG“**

(KLEMMME)

Blätter von Buche, Birke, Eiche, Linde, Kirsche, Engelwurz, Baldrian  
Blüten von Märzveilchen

1 Flasche Korn 32%

80 g weißer Kandis

Eine Flasche 3/4 mit einem Gemisch aus Blättern und Blüten füllen und Kandis hinzugeben. Mit Korn die Flasche vollständig füllen und mindestens 8 Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und ein paar frische Blüten (Kirsche, Linde) zur Dekoration hinzugeben.

## **LINDENBLÜTEN IN HONIG** (KLEMMME)

1 Glas flüssiger, neutral schmeckender Honig

1 Tasse Lindenblüten

Lindenblüten in den Honig einrühren. Nach 24 Std. kann er verwendet werden. Die Blüten bleiben im Honig.

## **LINDENBLÜTEN DESSERT** (KLEMMME)

2-3 Tassen Lindenblüten

¾ 1 Cidre oder Apfelsaft

1 Packung Puddingpulver Sahnegeschmack

1 Ei getrennt

2 EL Zucker

Lindenblüten mit Saft übergießen, über Nacht ziehen lassen und abgießen. Puddingpulver mit Eigelb, Zucker und wenig Saft anrühren. Den Rest des Saftes zum Kochen bringen, das Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen lassen und das steif geschlagene Eiweiß in die heiße Flüssigkeit rühren. Das Dessert in eine Schüssel füllen und kühl stellen.

**LINDENBLÜTENGELEE**

(KLEMMME)

1 Messzylinder voll Lindenblüten  
 ¾ l herben Cidre oder Apfelsaft oder Weißwein  
 1 kg Gelierzucker (1:1 oder 2:1)  
 1 Limette (Saft)  
 Lindenblüten mit Cidre (Apfelsaft oder Wein) übergießen, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Limettensaft und Gelierzucker hinzugeben und nach Angabe auf der Packung zu Gelee kochen. Weiß in Twist-off-Gläschen füllen.

**LINDENBLÜTEN-  
KAISERSCHMARRN**

(KLEMMME)

1 Handvoll Lindenblüten ohne Zunge  
 250 g Mehl  
 4 Eigelb  
 4 Eiweiß  
 knapp 1 Tasse Milch  
 1-2 EL Zucker  
 Prise Salz  
 Aus Mehl, Eigelb, Milch und Salz einen zähflüssigen Teig rühren und mit Zucker nach Geschmack süßen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Butter in der Pfanne zerlassen und den Teig einfüllen. Wenn die untere Seite goldgelb geworden ist, die Lindenblüten hinzugeben und den Teig wenden. Wenn er Farbe angenommen hat mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen und noch etwas bräunen.

**LINDENBLÜTENLIKÖR**

(KLEMMME)

1 Flasche Korn 31%  
 1 Flasche gefüllt mit Lindenblüten  
 1 kleines Stückchen Vanilleschote  
 1 EL Honig oder Lindenblüten in Honig  
 Lindenblüten mit Korn bedecken, Vanilleschote und Honig hinzugeben und mindestens 48 Std. ziehen lassen.

**LINDENGRÜNER****OBSTSALAT** (KLEMMME)

1 Tasse voll Lindenblüten ohne „Zunge“  
 4-5 junge Lindenblätter  
 4 Kiwis  
 300 g grüne Weintrauben  
 1 Birnen  
 1 Honigmelone  
 Zitronensaft  
 Orangensaft  
 Ahornsirup oder Honig mit Lindenblüten  
 Kiwis, Melone und Birnen (ohne Kerngehäuse) schälen und in Stückchen schneiden. Weintrauben halbieren und, wenn nötig, die Kerne entfernen. Lindenblätter in sehr feine Streifen schneiden und alles zusammen mit den Blüten vorsichtig vermengen. Orangensaft und etwas Zitronensaft hinzugeben und mit Ahornsirup oder Honig süßen. Man kann auch noch ein Likörglas Lindenblütenlikör hinzugeben.

**LÖWENZAHN-GELEE**

(KOSMOS)

300 g Löwenzahnblüten ohne Hüllblätter

1 1/2 Liter Wasser

1,8 kg Gelierzucker

Saft von 1 Zitrone

Blütenkörbchen teilen, Blüten herausstreifen und im Wasser 6 Min. durchkochen. Abseihen und ausdrücken. Den erkalteten Saft mit Gelierzucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. 4 Min. sprudelnd kochen. Gelee heiß in Gläser füllen (aus LAUX, Kochrezepte für Naturfreunde).

**LÖWENZAHN-HONIG**

(KOSMOS)

100 g Löwenzahnblüten ohne Hüllblätter

1/2 Liter Wasser

500 g Zucker

Blütenkörbchen teilen, Blüten herausstreifen. Die äußeren, grünen Hüllblätter schmecken bitter! Im Wasser 6 Min. durchkochen, abseihen und ausdrücken. Den gewonnenen Saft in ca. 15 Min. mit Zucker sprudelnd bis zur Sirupdicke einkochen, heiß in Gläser füllen. Löwenzahn-Honig kann auskristallisieren. Im heißen Wasserbad wird er wieder flüssig. Er wird nach Bedarf frisch gekocht. Während der Löwenzahnblüte Saft bereiten und in 1/2-Liter-Behältern einfrieren. Daraus kann das ganze Jahr über frischer

Honig gekocht werden (aus LAUX, Kochrezepte für Naturfreunde).

**LÖWENZAHNBLÜTEN-WEIN** (KOSMOS)

1 Liter Löwenzahn-Blüten

1 kg Zucker

2 Orangen

2 TL Hefe

2 Liter kochendes Wasser

Löwenzahn-Blüten an einem sonnigen Tag sammeln und alle grünen Teile daran entfernen. In ein Gefäß füllen und leicht einstampfen, anschließend mit kochendem Wasser übergießen. Aufguss 2-3 Tage stehen lassen, dann vorsichtig abgießen und in eine Ballonflasche füllen. Zuckerlösung ansetzen und Hefe einrühren. Orangenschale reiben, Saft auspressen und Gärgefäß mit abgekochtem, aber abgekühltem Wasser auffüllen. Lose verschließen und abwarten, bis die Gärung zum Stillstand kommt. Anschließend in saubere Gefäße umfüllen, möglichst lange stehen lassen, da sich der Geschmack mit der Zeit beträchtlich verbessert. Je weniger grüne Blütenkopfteile (Hüllblätter usw.) verarbeitet werden, um so weniger wird der Löwenzahnwein einen harzigen Beigeschmack bekommen.

**LÖWENZAHN-SALAT**

(LAUX)

125 g junge Löwenzahnblätter

100 g geräucherter, durchwachsener Speck

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

Essig

Löwenzahnblätter waschen, abgetropfte Blätter in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker gut mischen. Kleingewürfelten Speck in einer Pfanne anbraten und die Würfel mit dem ausgelassenen Fett über den angemachten Salat geben. Mit Zwiebelringen garnieren.

## LÖWENZAHN KNOSPEN-AUFLAUF

(KLEMMME)

2 Handvoll Knospen

500 g Blumenkohl

100 g Gouda, gerieben

2 Eier

200 g Sahne

Zitronensaft, Muskatblüte, Salz

Knospen und Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Beide Gemüse getrennt in wenig Salzwasser bissfest gären. Eier mit Sahne verquirlen und mit Zitronensaft, Salz, Muskatblüte kräftig abschmecken. Eine Auflaufform einfetten, Blumenkohl und Knospen einfüllen und die Eimasse darüber gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen 30 min. bei 220 Grad überbacken. Der Auflauf kann auch nur mit Löwenzahnknospen oder

auch statt mit Blumenkohl mit Broccoli angerichtet werden.

## LÖWENZAHN-BIER

(KOSMOS)

Dieses heute nahezu in Vergessenheit geratene Getränk wurde in den vergangenen Jahrhunderten gerne von den Arbeitern in Eisenhütten, Ziegeleien und Töpfereien getrunken. Es gilt nicht nur als Erfrischungsgetränk, sondern auch als Heilmittel, in dem die arzneilichen Wirkungen des Löwenzahns zur Geltung kommen. Für die sprichwörtliche Frühjahrskur oder bei Magenbeschwerden nach zu schwerem Essen ist es daher eine gute Empfehlung.

225g junge Löwenzahn-Pflanzen

1 Zitrone

4,5 Liter Wasser

12 g Ingwerwurzel

25 g Hefe

450 g Zucker

25 g Tartarcreme

Pflanzen gründlich waschen. Von den Wurzeln alle fädigen und haarigen Anteile entfernen, ohne die Hauptwurzel zu brechen. Pflanzen mit zerstoßener Ingwerwurzel, Zitronenschale und Wasser 10 Min. lang kochen, dann die Flüssigkeit abgießen und zusammen mit den übrigen Zutaten in ein Gärgefäß einfüllen. Nach dem Abkühlen Hefe hinzugeben, etwas Zitronensaft einrühren, lose verschließen und etwa 5 Tage

lang in einem warmen Raum stehen lassen. Anschließend Bodensatz abfiltrieren und in verschließbare Flaschen füllen. Nach einer Woche kann dieses Löwenzahn-Getränk getrunken werden. Es ist nicht sehr lange haltbar. Flaschen täglich kontrollieren, ob sich nicht zu viel Druck entwickelt.

### **LÖWENZAHN-KAFFEE** (KLEMMME)

Löwenzahnwurzeln ausstechen, Blätter abschneiden, putzen (wie Möhren) und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Die Stückchen auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen bei leicht geöffneter Tür solange bei 220 Grad rösten, bis die Wurzeln dunkelbraun geworden sind. Den Löwenzahnkaffee gut verschlossen aufbewahren und vor Gebrauch in einer Kaffeemühle mahlen und als Filter oder Brühkaffee zubereiten.

### **LÖWENZAHN- BLÜTEN-LIKÖR ODER MAGENBITTER** (KLEMMME)

2 handvoll Blüten (30 - 35 Blüten)  
1 Flasche 32%iger Korn  
50 gr. Kandis für Likör  
Alle Zutaten in eine Flasche füllen und mindestens 2 Wochen ziehen lassen bevor der Likör oder Magenbitter gebrauchsfertig ist. Die Blüten

können, müssen aber nicht abgefiltert werden.

### **LÖWENZAHNSALAT MIT EIERN** (KLEMMME)

4 Handvoll Löwenzahnblätter  
2 Eier, 2 Scheiben Weißbrot  
1 EL Öl  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Mineralwasser  
etwas Salz und Senf

Löwenzahnblätter waschen und zerzupfen, Eier hart kochen und Achteln. Eine Marinade aus Öl, Zitronensaft, Mineralwasser und Senf rühren, mit Salz und Zucker abschmecken und mit dem Löwenzahn vermischen. Weißbrot in Stückchen schneiden, in etwas Butterschmalz in der Pfanne rösten und noch warm zusammen mit den Eiern zum Löwenzahn geben.

### **LÖWENZAHNSALAT MIT SPECKWÜRFELN** (NIKLAS)

Zutaten  
200 g Löwenzahnblätter  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Weinessig  
Salz, grober Pfeffer nach Geschmack  
100 g gewürfelter, durchwachsener Speck  
1 TL Öl  
1 kleines Baguette  
Die Löwenzahnblätter waschen und putzen. Eine in heißem Wasser an-

gewärmte Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben, die Löwenzahnblätter einfüllen. Den Weinessig und die Gewürze dazugeben und alles gut vermischen. Die Speckwürfel mit dem Öl in einer kleinen Pfanne kross anbraten und über den Salat geben. Das Baguette in Scheiben schneiden und tosten. Die warmen Scheiben mit dem Knoblauch einreiben.

## LÖWENZAHNSALAT

1 rote Zwiebel  
 1 Apfel  
 beides in dünne Scheiben schneiden  
 1 Essl. guten Weißweinessig oder weißen Acetico Balsamico  
 1 Essl. Färberdistelöl  
 1 Prise Zucker  
 2 Essl. Sonnenblumen- oder Sojakerne  
 etwas Dill, Salz und Zucker nach Geschmack  
 Alles vermengen, darunter zieht man 100 ml süße Sahne. Diese Mischung ca. 1 Stunde kühl stellen, damit sich die Aromen gut mischen. In der Zwischenzeit kleine Löwenzahnblätter suchen, gut waschen, die unteren Stiele abschneiden und unter die Zwiebel-Apfelmischung geben.

## LÖWENZAHNSIRUP „HONIG“ (KLEMMME)

1 l Blüten (Messzylinder)

1 l Wasser  
 1 Zitrone (Saft)  
 1 kg Zucker oder  
 750 g Zucker und 250 g Traubenzucker  
 Blüten mit Wasser bedecken und aufkochen. Etwa eine halbe Minute köcheln lassen und dann den Topf zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend den Saft durch ein Sieb filtern, auf 1L mit Wasser auffüllen, Zitronensaft und Zucker zugeben. Unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis etwa die Hälfte des Wassers verdunstet ist. Den Sirup abkühlen lassen und den Vorgang so lange wiederholen, bis der Sirup zähflüssig geworden ist. Die heiße Lösung in Gläschen füllen und dicht verschließen.

## LÖWENZAHN- WURZELKORN (KLEMMME)

50 - 70 g Löwenzahnwurzeln  
 50 g weißer Kandis  
 1 Flasche 32%iger Korn  
 Löwenzahnwurzeln waschen und mit dem Messer dunkle Stellen abkratzen, aber nicht zerschneiden. Wurzeln mit den übrigen Zutaten in eine Flasche füllen und mindestens 6 Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen. Die Löwenzahnwurzeln dürfen nicht aus dem Alkohol herausgucken, da sie sonst leicht schimmeln.



## MÄDESÜBBLÜTEN-GRANITÉ (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

100 ml Milch

80 g Mädesüßblüten

100 g Zucker

450 g Joghurt,

500 g Erdbeeren

Einige Mädesüßblüten zur Dekoration beiseite legen. Die Milch mit den restlichen Blüten aufkochen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und die Blüten gut ausdrücken. Den Zucker in der Blütenmilch auflösen, den Joghurt zugeben und alles in eine flache Schale füllen. Etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Das Granite mit einer Gabel feinkörnig zerkleinern. Die Erdbeeren in tiefen Tellern oder Glasschalen verteilen und einen Löffel Granite darauf setzen. Mit den zur Seite gelegten Mädesüßblüten dekorieren.

## MÄDESÜB-SABAYON (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

4 Eigelb

125 g Zucker

1 Esslöffel Zitronensaft

50 g Mädesüßblüten

200 g Beeren der Saison

Eigelb, Zucker und Zitronensaft über dem Wasserbad 5 bis 10 Minuten zu einer dicken, sämigen Creme schlagen. Die Mädesüßblüten vom Stän-

gel zupfen; einige davon für die Verzierung zur Seite legen. Den Rest fein hacken und unter die Creme heben. Die Beeren in Portionsschälchen verteilen, die Creme darüber geben und mit den Blüten verzieren.

## MÄDESÜB-SAHNE (KLEMME)

200 ml Sahne

5 Mädesüß-Blütenstände

1-2 TL Honig

Blütenstände für 1 - 2 Stunden welken lassen, damit sich kleine Insekten entfernen. Die Blüten in der Sahne aufkochen, abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Die Sahne anschließend für mehrere Stunden sehr gut kühlen, mit Honig süßen und dann in einer gekühlten Schüssel steif schlagen.

## MÄDESÜBSEKT (LANDGASTHOF HUHN)

In 5 Liter handwarmes Wasser gibt man 500g Honig

1/8 Liter Apfelessig

5 in Scheiben geschnittene Zitronen und verrühre alles.

Das Honigwasser gebe man in ein Steinguttopf. Dazu gebe man etwa 15 - 20 Blütendolden vom Mädesüß. Alles mit einem Tuch und einem Teller abdecken und ca.1 Woche warm stellen. Diese Limonade durch ein Tuch abseien, in bruchssichere Flaschen füllen (Cola- Flasche aus

Plastik o.ä.) und etwa 8 Wochen kühl lagern.

## **MALVEN-MELOKHIA-SUPPE** (KOSMOS)

4 Portionen

2 Liter Hühner- oder Fleischbrühe  
750 g. Malven-Blätter, fein gehackt oder püriert

3 EL Oliven-Öl

4 Knoblauchzehen, fein zerhackt

1 EL gemahlener Koriander

etwas Cayenne-Pfeffer, Salz

Brühe zu Kochen bringen und Malven-Blätter einrühren. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen in etwas Öl und Salz bräunen. Koriander und Pfeffer zugeben und das Ganze in die Suppe einrühren. Weitere 3 Min. erhitzen und servieren.

## **MARINierter BRIEKÄSE AUF BEINWELL MIT DOST UND PFEFFERMINZ** (KLEMMME)

300 g Brikäse

100 ml Olivenöl

100 ml Wasser

50 ml Zitronensaft

2 - 3 Knoblauchzehen

Schale einer 1 /2 Zitrone (unbehandelt)

Salz, Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

je 3 - 4 Stängel Dost und Pfefferminz

10 - 20 Beinwellblätter

Brikäse in Gabelbissen und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Zitronenschale mit einem Kartoffelmesser abschälen. Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel abwechselnd schichten: Eine Lage Kräuter mit Knoblauch und Zitronenschale, eine Lage Käse und mit einer Lage Kräuter enden. Die Marinade darüber gießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Dicke Blattrippen der Beinwellblätter mit der Schere herausschneiden und die Blätter anschließend waschen. Eine flache Schüssel mit den gut abgetrockneten Blättern auslegen, die Hälfte der Käsemenge darüber gießen und nochmals eine Lage Beinwellblätter einschichten. Den Rest Käse mit Marinade darüber gießen und zugedeckt nochmals 3 Stunden kühl stehen lassen. Vor dem Servieren mit Beinwellblütenzweigen dekorieren.

## MARINierter SCHAFKÄSE MIT PFEFFERMINZE UND DOST (KLEMMME)

300 g Schafkäse  
100 ml Olivenöl  
100 ml Wasser  
50 ml Zitronensaft  
2 - 3 Knoblauchzehen  
Schale einer halben unbehandelten  
Zitrone  
Salz, Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer  
je 3 - 4 Stängel Dost und Pfefferminze

Schafkäse in Gabelbissen und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Zitronenschale mit einem Kartoffelmesser abschälen. Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel abwechselnd schichten: Eine Lage Kräuter mit Knoblauch und Zitronenschale, eine Lage Käse, und mit einer Lage Kräuter enden. Die Marinade darüber gießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Pfefferminzblättern garnieren.

## MEIRICHBROT (LANDGASTHOF HUHN)

500 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1/2 Teelöffel Salz  
100 g Butter

1/4 l Milch  
2-3 Tassen Vogelmilch  
1. Mehl, Salz und Backpulver verrühren und die Butter zugeben.  
2. Vogelmilch waschen und abtropfen lassen.  
3. Milch und Vogelmilch im Mixer schaumig schlagen.  
4. Zutaten aus 1 zu Teig verkneten und 3 untermengen.  
5. Aus dem Teig kleine Brote formen und an der Oberfläche einschneiden.  
6. Bei 220 Grad im vorgeheizten Herd auf gefettetem Backblech ca. 25 Minuten ausbacken.

## MELDE MIT WILDREIS (KLEMMME)

500 g Melde  
20 g Butter  
4 Eier  
2 Tassen gekochter Wildreis oder 1 Tasse Naturreis und eine Tasse Wildreis  
1/8 l Milch  
1-2 Frühlingszwiebeln  
Gemüsebrühe  
1 Tasse geriebener Cheddar Käse  
je 1 /2 TL Thymian, Rosmarin, Oregano, Salz, Worcestersauce zum Würzen  
Melde (harte Stängel entfernen) in wenig Gemüsebrühe garen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und in zerlassener Butter wenden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Reis zur Melde geben. Eier schaumig

schlagen, mit Milch verquirlen, Kräuter, Käse sowie den Rest der zerlassenen Butter zugeben und würzen. Alles miteinander vermengen und in einer Auflaufform bei 250 °C für etwa 35 Min. im Backofen überbacken. Anmerkung: Es eignen sich auch Brennnessel, Beinwell, Wiesen-Bärenklau, Giersch.

### MELDEGEMÜSE MIT SAURER SAHNE (KLEMMME)

500 g Melde oder mehr  
sehr junge Blätter der Wegwarte  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Butter  
100 g saure Sahne oder Schmand  
Salz  
Zitronensaft

Butter zerlassen, Melde - bei älteren Pflanzen nur die Blätter verwenden - in Streifen schneiden und tropfnass zur Butter geben, anschließend gehackten Knoblauch zufügen und bei schwacher Hitze garen, dabei mehrfach wenden und zum Schluss salzen. Saure Sahne hinzufügen und erwärmen, aber nicht mehr kochen. Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

### SENFEI MIT MELDEGEMÜSE

Zutaten:  
240 g Melde  
80 g Butter

frisch gemahlene Muskatnuss  
4 Eier  
300 ml Gemüsebrühe  
2 Schalotten  
100 ml Schlagsahne  
80 g Gelbsenf  
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Melde abspülen, trocken schütteln und in 40 Gramm heißer Butter etwa zwölf Minuten dünsten, bis alle Blätter grün sind (das Gemüse soll noch Biss haben). Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen (das Gemüse schmeckt bereits salzig). Die Eier wachsw weich kochen, kalt abspülen und schälen. Gemüsebrühe und Schalottenwürfel etwa 20 Minuten sirupartig einkochen. Sahne zugeben, aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Gelbsenf abspülen, trocken schütteln und zusammen mit 40 Gramm kalten Butterflöckchen in die Soße geben. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Eier halbieren und zusammen mit der Soße und dem Gemüse anrichten. Dazu: Möhren und Kartoffelpüree.

### MELDEGNOCCI

1000 – 1500 g gedünstete Melde  
3 Eier  
300 g Weizenvollkornmehl  
100 ger. Käse  
3 EL Sojamehl

Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer, Curry nach Geschmack, 2 EL Butter zum Begießen. Melde hacken und mit den übrigen Zutaten vermische. Längliche Klöße formen, in reichlich Salzwasser garen: ins kochende Wasser geben und ziehen lassen. Wenn sie hochkommen, sind sie gar. Mit zerlassener Butter begießen. Dazu Salat reichen.

### MELDEGRATIN (KLEMMME)

500 g Melde  
 500 g Spinat oder Mangold (kann auch durch Melde ersetzt werden)  
 100 g Zwiebeln  
 30 g Butter  
 2 TL Grünkernmehl  
 200 g geriebener Gouda  
 6 Eier  
 3 - 5 EL Gemüsebrühe  
 Salz, Zitronensaft  
 2 EL feingehackte Kräuter: Giersch, Gundermann, Taubnessel oder Schnittlauch  
 Butter in 1 Esslöffel Gemüsebrühe schmelzen, die gehackte Zwiebel darin dünsten. Dicke Blattrippen entfernen und das Gemüse in grobe Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln und weiteren 2 Esslöffeln Brühe (nach Bedarf mehr oder weniger) etwa 8 Min. ins geschlossenen Topf garen. Grünkernmehl zum Abbinden der Flüssigkeit drüberstreuen, die Kräuter zufügen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse auf vier Teller verteilen

und mit Käse bestreuen. Eier mit Salz verquirlen und über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200 °C etwa 15 Min. überbacken, bis das Ei gestockt ist.

### QUICHE MIT MELDE

Zutaten für eine Springform 28 cm

□

(Für ein Backblech doppelte Menge zubereiten)

250 g Mehl

150 g Margarine oder Butter

1 Ei

1 Salz

800g Melde

200 g geriebenen Käse (z.B. Gouda)

5 Eier

500 ml Sahne

etwas Muskat

Salz

Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Teig verkneten und in einer Springform verteilen, einen hohen Rand hochziehen. Melde in kochendem Salzwasser garen, Wasser abschütten, gründlich abtropfen lassen. Melde auf dem Teig gleichmäßig mit der Gabel verteilen. Eier mit der Sahne verrühren, mit Salz und Muskatnuss würzen. Käse über die Melde geben und die Eier-Sahne-Mischung darüber gießen. Bei ca. 180° C ca. 50 – 60 min backen.

**MELDEREIS** (KLEMMME)

2 Tassen Meldesamen  
 1/8 l Gemüsebrühe oder Wasser  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Schnittlauchröllchen  
 etwas Butter  
 Salz  
 Meldesamen in einer Müsli-  
 mühle grob mahlen und langsam in die  
 kochende Brühe geben. Kurz aufko-  
 chen, den gehackten Knoblauch  
 zugeben und bei niedriger Tempera-  
 tur köcheln lassen, bis ein dicklicher  
 Brei entsteht. Einen Stich Butter und  
 die Schnittlauchröllchen zugeben.  
 Nach Geschmack salzen und pfeff-  
 ern.

**MIT KOHLDISTEL UND  
 EI GEFÜLLTE TOMATEN**  
 (COUPLAN)

Für 4 Portionen:  
 4 mittelgroße Fleischtomaten  
 20 g Butter  
 150 g Kohldistelblätter  
 Salz  
 Pfeffer  
 4 Eier  
 Die Tomaten waschen, den Stielan-  
 satz entfernen und oben einen Deckel  
 abschneiden. Mit einem Teelöffel die  
 Kerne auslösen. Die Butter zerlassen.  
 Die Kohldisteln darin schwenken  
 und leicht zusammenfallen lassen.  
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Die Tomaten mit den Kohldisteln  
 füllen und jeweils ein aufgeschlage-

nes Ei darüber geben. Die Tomaten  
 in eine ofenfeste Form stellen und  
 bei 120 Grad im Backofen 6 bis 8  
 Minuten garen. Das Eigelb soll noch  
 flüssig sein. Im Sommer ist dieses  
 Gericht eine angenehm leichte Vor-  
 speise und kann auch kalt mit einer  
 grünen Sauce serviert werden, Soll-  
 ten die Tomaten zu klein sein, um ein  
 ganzes Ei aufzunehmen, können die  
 Eier zu Rühreiern verquirlt und auf  
 die Tomaten verteilt werden.

**MIXED PICKLES**  
 (KLEMMME)

Löwenzahnknospen  
 Gänseblümchenknospen  
 Fruchtstände von Breit und Spitzwe-  
 gerich  
 Früchte der Kapuzinerkresse  
 Maiwuchs Fichte/Tanne  
 2 Handvoll Knospen oder Früchte,  
 gemischt oder einzeln  
 4 kleine Zwiebeln  
 6 Knoblauchzehen  
 1/2 Tl Salz  
 eine Prise Zucker  
 1/4 l Weißwein  
 6 EL Essig  
 2 EL Öl  
 1 Tl Samen von Knoblauchsrauke  
 (wenn vorhanden)  
 Wildgemüse mit gehackten Zwiebeln  
 und Knoblauch in Öl andünsten.  
 Flüssigkeit und Gewürze zugeben  
 und ca. 5 min. köcheln lassen. Sehr  
 heiß in Twist-off-Gläser füllen und  
 verschließen.

## **MÖHRENCREMESUPPE MIT LÖWENZAHNEINLAGE**

(NIKLAS)

Zutaten für 4 Portionen

350 g Möhren

3 EL Butter

1-2 EL Löwenzahnhonig

3-4 EL Reismehl (Reformhaus)

800 ml Gemüsebrühe

2 Eigelb

125 ml Sahne

Salz, Pfeffer

40 g Löwenzahn

Die gründlich gewaschenen Möhren fein reiben und in der Butter andünsten. Den Löwenzahnhonig einrühren, das Reismehl darüber streuen und alles zusammen ein paar Minuten lang dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, zum Kochen bringen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Eigelb und die Sahne mit ein wenig heißer Suppe verquirlen. Die cremige Flüssigkeit unter ständigem Rühren in die Suppe geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den gründlich gewaschenen Löwenzahn in ganz feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren den Löwenzahn über die Suppe streuen.

## **NITUKE** (HOLLERBACH)

1-2 Handvoll Kräuter werden sehr fein geschnitten und in heißem Fett, evtl. Zusammen mit einer Zwiebel, stark geröstet. Bei zähen Kräutern (Löwenzahn oder Wurzeln) gibt man zwischendurch 1 EL Wasser hinzu. Nach 15 – 20 min gut salzen und über frische gekochten Reis oder Polenta streuen. Besonders gut geeignet sind Löwenzahn, Kohlratzdistel, Bärenklau, Ackerhellerkraut.

## **NUSSKUCHEN MIT BUCHECKERN**

(KLEMME)

50 g Bucheckern

100 gemahlene Haselnüsse

100 g Butter/Margarine

100 g Zucker

4 Eier

100 g Mehl

3 TL Backpulver

100 g Schokoladenraspel

Bucheckern ausspülen und klein hacken. Fett mit Zucker schaumig rühren und die Eier hinzufügen. Mehl mit Backpulver mischen, Bucheckern, Haselnüsse und Schokoladenraspel untermengen und alles mit der Schaummasse verrühren. Eine Kastenform einfetten, mit Mehl austauben und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 60 Min. backen.

## OBSTSALAT MIT WALDMEISTER

(KLEMME)

4-5 Stängel Waldmeister

Früchte nach Angebot z.B.:

1 Banane

1 Apfel

1/2 Honigmelone

1 Apfelsine

100 g Erdbeeren

1 Kiwi

1 EL Walnüsse

1 EL Orangen- oder Apfelsaft.

Zucker, Honig nach Bedarf

Banane, Melone, Kiwi und Apfelsine schälen, Kerngehäuse des Apfels entfernen und alle Früchte in Gabelbissen schneiden. Alles vermengen und mit Saft übergießen. Waldmeister mit der Schere klein schneiden, zum Fruchtsalat geben und vermischen. Nüsse drüberstreuen und gut durchziehen lassen.

## ORANGENCREME MIT LÖWENZAHNBLÜTEN

(KLEMME)

2 unbehandelte Orangen

5 Orangen

3/8 l Wasser

125 g Zucker

35 g Mondamin

1/4 l Sahne

1 Tasse Löwenzahnblüten ohne grünes Körbchen (Löwenzahnblüten aus dem grünen Körbchen zupfen)

Abgeriebene Orangenschale mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Mondamin mit Orangensaft anrühren und in die kochende Flüssigkeit geben, kurz aufkochen und unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen und mit den Löwenzahnblüten unter die Masse rühren. Die Creme in eine Schüssel geben und mit einer Mischung aus abgeriebenen Orangenschalen und Löwenzahnblüten garnieren.

## PASTETE VON BRENNNESSEL, GIERSCH UND BEINWELL (KLEMME)

200 g Brennnesselblätter und/oder Giersch

Beinwell

8 Eier

1/4 l Milch, 1/4 l Sahne

Salz, Muskatblüte

Pfeffer frisch gemahlen

Milch mit Sahne verrühren. Zarte Brennnesselblätter waschen, gut trocken schleudern und grob schneiden. Blätter in 1/4 l Sahne-Milch-Gemisch pürieren, auf 1/2 l auffüllen und mit den Eiern kräftig verquirlen. Eine Kastenform fetten, die Flüssigkeit einfüllen und in eine größere Auflaufform mit Wasser setzen. Die Pastete im Backofen bei 206 Grad mindestens 45 min. im Wasserbad stocken lassen. Anschließend die Pastete auf einen Teller mit Brenn-



nesselgemüse oder frischen Kräutern stürzen.

## PASTINAKENCREME

(Für 4 Personen)

750 g Pastinaken

500 g Möhren

200 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

2 El Weizenvollkornmehl

100 g Sahne

Salz

schwarzer Pfeffer

Pastinaken schälen und würfeln. Möhren abbürsten und in Scheiben schneiden. Beides in der Gemüsebrühe in 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt bissfest garen. Inzwischen Petersilie waschen und fein hacken. Das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren. Das Mehl über das Püree stäuben und einrühren. Die Masse unter Rühren kurz aufkochen lassen. Sahne dazugeben und unter Rühren etwas einkochen lassen. Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Petersilie unterrühren. Dazu passen Gemüseschnitzel. Variante: Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden und dünsten. Butter und fein gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## PASTINAKENKUCHEN

Zutaten:

3 Eier

250 g Vollrohrzucker

200 ml Pflanzenöl

150 g Pastinaken

250 g feines Dinkel- oder Weizenmehl

100 g Sultaninen

100 g gehackte Walnüsse

2 TL gemahlener Ingwer

2 TL gemahlener Zimt

Kardamom

Nelken und Koriander nach Geschmack, Semmelbrösel

Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder etwas Muskatnuss

1 TL Backpulver, 1 TL Natron

Für die Glasur:

200 g Frischkäse

100 g Puderzucker

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder etwas Muskatnuss

Zubereitung:

Die Eier werden mit dem Vollrohrzucker verrührt und das Öl zugegeben, die Pastinaken werden geraspelt. Danach rührt man die übrigen Zutaten unter und gibt zuletzt das mit Backpulver und Natron gemischte Mehl dazu. Die Masse muss mit einem Holzlöffel gut gerührt werden. In einer gefetteten und mit Semmelbröseln ausgestreuten Kastenform wird der Kuchen bei 180° C etwa eine Stunde gebacken. Zum Schluss rührt man noch den Frischkäse mit dem Puderzucker zu einer cremigen Masse, fügt die abgeriebene Schale einer Zitrone oder einen Hauch Muskatnuss - je nach Geschmacksvorlie-

be - hinzu und streicht diese Masse auf den abgekühlten Kuchen.

## **PILZ-KLEE-PFANNE**

(KLEMMME)

Eine Handvoll Kleeblätter (Wiesen- und Weißklee)

400 g Champignons (frisch oder gefroren) oder Waldpilze

2 Zwiebeln

100-200 g Sahne

2 TL Öl

Salz

Pfeffer

Thymian und Knoblauch nach Bedarf zum Würzen

Pilze säubern und blättrig schneiden.

Eine Pfanne mit Öl auspinseln und die gehackten Zwiebeln andünsten.

Pilze zugeben, bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie Wasser ziehen, und anschließend würzen. Wenn die Feuchtigkeit weitgehend verdunstet ist, Sahne zufügen. Danach die Kleeblättchen zugeben und ein paar Minuten mitgaren. Dazu passen Grüne Nudeln.

## **PIZZA „OREGANO“**

(LAUX)

Teig:

200 g Mehl

10 g Hefe

4 Esslöffel Öl

0,1 l Milch

Salz

Belag:

125 g Pfeffersalami

3 große Tomaten

30 g Parmesankäse gerieben

3 Sardellenfilets

6 Oliven

Salz, Pfeffer

eine kleine Handvoll Dostblüten

Aus Mehl, Hefe, Öl, lauwarmer Milch und Salz einen weichen Teig kneten. Diesen auf einem gefetteten Blech ca. ½ cm dick auslegen. Dünn geschnittene Salami-Scheiben, in Scheiben geschnittene Tomaten, kleingeteilte Sardellenfilets und Oliven auf dem Teig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleingeschnittene Dostblüten darauf verteilen. Mit Parmesankäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

## **PORTULAK-GNOCCHI**

(Für 4 Personen)

500 g Portulak

150 g Ricotta

50 g geriebener Gouda

1 Ei

1 Eigelb

Salz und Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuß

150 g Weizenvollkornmehl

3 El Butter

frisch geriebener Parmesan

Portulak verlesen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Ricotta, Gouda, Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen. Nach und nach soviel Mehl untermischen, dass

ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem Teelöffel kleine Gnocchi abstechen und portionsweise in siedendem Salzwasser garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausnehmen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Gnocchi hineingeben und rütteln, damit sie rundherum gebuttert werden. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 8 Minuten überbacken.

### **PUTENROULADE MIT WILDEM THYMIAN UND GUNDELREBE (GIELER)**

700 g Putenschnitzel

Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter

Füllung:

150 g Toastbrot

100 g Kalbsleber

20 g Butter

1/2 Apfel

1 EL Gundelrebe

3 EL Wilder Thymian

1 Ei

100 ml Milch

1/8 l Suppe zum Aufgießen

Soße:

2 kleine Zwiebeln

60 ml Weißwein

200 ml Suppe

30 g glattes Mehl

200 ml Sahne

Paprika

Das Toastbrot in Würfel schneiden.

Milch und Ei verquirlen, über die

Toastbrotwürfel gießen und ziehen lassen. Den Apfel schälen und in Würfel schneiden. Die Leber ebenfalls in Würfel schneiden und in Butter leicht anbraten. Alle Zutaten gut vermischen. Die Putenschnitzel plattieren, salzen, mit der Toastbrotmasse füllen, zusammenrollen und in Öl anbraten. Mit Suppe aufgießen und 20 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebeln fein schneiden, in einer Pfanne anrösten, mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein löschen. Dann mit Rindsuppe und Sahne aufgießen, aufkochen lassen und pürieren. Zu einer cremigen Soße einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen in die fertige Soße legen und 5 Minuten ziehen lassen.

### **QUARKTEIGTASCHEN MIT SAUERAMPFER- GEBLÜGEL-FÜLLE**

50 g Margarine

1 Ei

1/4 kg Quark

150 g glattes Mehl

150 g Weizenvollkornmehl

Salz

Füllung:

200 g Hühnerbrust

1 Zwiebel

2 EL Margarine

1/16 l Weißwein

100 g Kartoffeln

2 Eigelb

30 g Parmesan

100 g Sauerampfer

Salz, Pfeffer

Teig:

Margarine, Ei und Salz schaumig rühren, mit Quark und Mehl verarbeiten und kühl ruhen lassen. Den Teig ausrollen, Scheiben ausstechen, füllen, zusammenklappen und die Ränder mit der Gabel festdrücken. In Salzwasser kochen. Mit gebräunter Butter und Salat servieren.

Füllung:

Die Zwiebel fein hacken, das Fleisch klein würfelig schneiden, beides sautieren und mit Wein ablöschen. Die gekochten, passierten Kartoffeln und die Eidotter untermischen und den gehackten Sauerampfer und die Gewürze dazugeben.

### **RAINFARN-AUFLAUF** (KOSMOS)

4 Portionen

2 Eier

1/8 Liter Sahne

1 Weißbrotscheibe, gewürfelt

1 TL zerkleinerte Rainfarnblüten

25 g Butter

3 Äpfel, gewürfelt

Zitronenschale, gerieben

etwas Muskatnuss, gerieben

Eier, Sahne, Brot, Rainfarnblüten, Muskat und Zitronenschale vermischen und etwa 10 Min. stehen lassen. Butter schmelzen und Apfelstücke darin garen. Anschließend die Mischung der übrigen Zutaten dar-

über gießen und bei mäßiger Hitze weiter erwärmen. Nicht umrühren. Nach dem Stocken die Mischung im Backofen kurz überbacken. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit Zucker bestreuen.

### **RAINFARN- PFANNKUCHEN** (KOSMOS)

4 Portionen

50 g Mehl

3 Eier

1/8 Liter Sahne

1 EL Zucker

4 Makronen, zerbröselt

1/2 TL geriebene Orangenschale

1 TL Rainfarn-Blüten oder -Blätter, zerkleinert

2 EL Sherry

1 EL geschmolzene Butter

Aus Mehl, Eiern und Sahne einen cremigen Teig anrühren. Übrige Zutaten einrühren und etwa 30 Min. lang stehen lassen. Etwa 50 g Butter schmelzen und den Teig löffelweise zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Heiß servieren und mit Zucker bestreuen.

### **RAPÜNZCHEN-SALAT** (KOSMOS)

Feldsalat

1 Zwiebel, fein gehackt

100 g Schafskäse

schwarze Oliven

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Saft einer halben Zitrone

2 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 Untere Stängelblätter oder (im Herbst) Rosettenblätter sammeln und gründlich waschen, kurz abtropfen, mit der Zwiebel, dem Schafkäse und den Oliven mischen. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce herstellen und kurz vor dem Anrichten über den Salat gießen.

## REISSTRUDEL AUF KRÄUTERSCHAUM (GIELER)

2 Packungen Strudelteig (4 Strudel-  
 teigblätter)  
 50 g Butter  
 Füllung:  
 150 g Rundkornreis oder Reisreste  
 verwenden  
 1/8 l Sauerrahm (saure Sahne)  
 1 Becher Creme fraiche  
 2 Eier  
 Salz, Pfeffer  
 Bibernelle, Gundelrebe Wilder Thy-  
 mian, Dost, Liebstöckel, Knoblauch  
 200 g Brennesseln oder Bärlauch,  
 200 g Ziegen- oder Schafkäse  
 Kräuterschaum  
 1 Zwiebel 30 g Butter  
 80 ml Weißwein  
 150 ml Suppe  
 1/8 l Sahne  
 3 EL Wildkräuter  
 Garnitur:  
 150 g Erbsenschoten  
 1/4 kg Karotten  
 20 g Butter

gehackte Kräuter  
 Den Reis weich dünsten (oder ko-  
 chen) und auskühlen lassen. Creme  
 fraiche Eier und Kräuter darunter mi-  
 schen und gut würzen (die Reismasse  
 nimmt viel Gewürz auf). Die Brenn-  
 nesseln oder den Bärlauch in wenig  
 Butter dünsten und auskühlen lassen.  
 Die Strudelteigblätter mit Butter be-  
 pinseln und je 2 Blätter übereinander  
 legen. Die Reismasse im vorderen  
 Drittel des Teigblattes aufstreichen,  
 mit Brennesseln (Bärlauch) belegen  
 und Ziegen- oder Schafkäsewürfel  
 darüber streuen. Nicht belegte Teile  
 mit flüssiger Butter bepinseln. Stru-  
 del zusammenrollen, außen mit But-  
 ter bepinseln und bei 180 °C backen.  
 Kräuterschaum: Die gehackte Zwie-  
 bel in Butter anlaufen lassen und mit  
 Wein ablöschen. Suppe dazu geben  
 und auf die Hälfte einkochen lassen.  
 Mit Sahne aufgießen, leicht köcheln  
 lassen und würzen. Vor dem Servie-  
 ren die gehackten Kräuter dazuge-  
 ben. Das Gemüse in wenig Wasser  
 bissfest garen, in Butter und Kräutern  
 schwenken. Statt Käse kann auch ein  
 Hühnerfilet als Einlage verwendet  
 werden.

## RETTICHSALAT MIT CASHEWKERNEN

1 großer weißer Rettich  
 1 Bund Radieschen  
 Salz  
 5 Borretschblätter  
 1/2 Bund Schnittlauch

50 g gehackte Cashewkerne

Marinade:

1 EL Apfelessig

½ Honig

6 EL Distelöl

1 EL Sojasauce

Pfeffer aus der Mühle

2 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

Den Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen. Für die Marinade den Apfelessig mit dem Honig und dem Distelöl sowie der Sojasauce und Pfeffer gut verquirlen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und in die Sauce reiben. Diese über Rettich und Radieschen gießen und den Salat gut durchmischen. Die Borretschblätter und den Schnittlauch waschen, die Blätter fein hacken, den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Beides unter den Salat mischen. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

## RETTICHSALAT ROT-WEISS-GRÜN

1 junger weißer Rettich

1 Bund Radieschen

1 kleine Salatgurke

Marinade:

Salz

2 EL Weißweinessig

1 EL neutrales Öl/ Pfeffer aus der Mühle 1 Bund Schnittlauch Rettich

und Radieschen von den Blättern befreien und wie die Salatgurke gründlich waschen. Den Rettich, falls nötig, abschaben. Von der Gurke die beiden Enden abschneiden. Die ungeschälte Gurke und den Rettich mit einem Gurkenhobel, die Radieschen mit einem Messer in feine Scheiben schneiden und alles in eine große Schüssel geben. Für die Marinade das Salz mit dem Essig in einer kleinen Schüssel so lange mit einem kleinen Schneebesen verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Dann unter Rühren das Öl dazugießen und die Vinaigrette über die Salatzutaten gießen. Mit Pfeffer und feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen und alles locker vermischen.

## ROSENSORBET MIT MÄDESÜß-SAHNE

(KLEMME)

1/2 Messzylinder Rosenblätter (stark duftend)

40 g Zucker

1/2 Zitrone ( Saft )

50 ml Wasser

50 ml Weißwein (Weißherbst)

Mädesüß-Sahne (siehe Rezept)

Rosenblätter in etwas Wasser pürieren. Wasser erhitzen, Zucker darin auflösen, Rosenpüree zugeben und abkühlen lassen. Wein und Zitronensaft zugeben und einfrieren. Nach einer Stunde, wenn das Sorbet noch nicht durchgefroren ist kräftig rühren und den Vorgang nach einer weiteren

Stunde wiederholen, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Wenn vorhanden, kann man das Sorbet in der Eismaschine zubereiten. Das Sorbet kann in Sekt gegeben oder als Dessert mit Mädesüß-Sahne gereicht werden.

## **ROTE-BETE-GEMÜSE MIT LÖFFELKRAUT** (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote Bete

2 Möhren

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Butterschmalz

500 ml Gemüsebrühe

5 Nelken

1 TL Zucker

1 EL Zitronensaft

50 g Löffelkrautblätter

Zimt

Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

2 EL saure Sahne

Die Rote Bete mit Wasser bedeckt in 1 1/2 Stunden weich kochen. Abgießen, abschrecken, schälen und würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen. Die Möhren in Scheiben, die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln und im Butterschmalz andünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Nelken, Zucker, Zitronensaft und Löffelkraut hinzufügen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen

und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen. Die Rote Bete mit dem Gemüse vermischen und weitere 5 Minuten garen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Gemüse vom Herd nehmen, saure Sahne und Schnittlauchröllchen unterheben.

## **SAIBLING AUF SAUERAMPFERSAUCE**

Zutaten (für 4 Personen)

4 Saiblingsfilets

200 gr Sauerampfer

0,5 l Fischfond

0,2 l Sahne

2 El Noilly Prat

1 Schalotte

3 1/2 El Butter

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Für die Sauce dünsten Sie die entpeltete und in feine Würfel geschnittene Schalotte in etwas Butter an. Dann geben Sie den Fischfond, die Sahne und den Noilly Prat zu und kochen alles auf 1/4 ein. Geben Sie 2 El Butter und den in feine Streifen geschnittenen Sauerampfer in den Mixer, gießen den heißen Fond zu und mixen alles kurz durch. Zum Schluss schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Die Saiblingsfilets würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie von jeder Seite 1 Minuten in 1 El heißer Butter.

Anrichten: Verteilen Sie die Sauce auf 4 vorgewärmten Tellern und geben sie Saiblingsfilets auf die Sauce. Reichen Sie kleine, neue Kartoffeln dazu.

### SALAT MIT GÄNSEBLÜMCHEN UND NÜSSEN (NIKLAS)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Gänseblümchenblätter

2 Bund Radieschen mit frischen Blättern

2 EL Öl

Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer

4 hart gekochte Eier

2 EL gehackter Schnittlauch

Die Gänseblümchenblätter und die abgeschnittenen Radieschenblätter in Salzwasser waschen und trocknen lassen. Die Radieschenblätter klein schneiden. Das Öl und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren, die Gänseblümchen- und Radieschenblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Eier und die Radieschen in Scheiben schneiden und den Salat damit belegen. Zum Schluss den gehackten Schnittlauch darüber streuen.

### SALATTELLER „WALDSPAZIERGANG“ (KLEMMER)

1 Handvoll Blätter Scharbockskraut, Baldrian, Engelwurz, Birke, Kirsche, Linde, Eiche oder Buche

500 g Erdbeeren

1 Bund Radieschen

1 Kohlrabi (mittelgroß)

1 Zwiebel

150 g Sahne

Zitronensaft. Salz, Zucker/Honig, frisch gemahlener Pfeffer

Erdbeeren achteln, Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Kohlrabi raspeln und die Zwiebel sehr fein hacken. Alle Zutaten zusammen mit den Blättern vermengen. Die Sahne leicht anschlagen und mit Zitronensaft, Salz, Zucker/Honig, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und über den Salat gießen (gut ziehen lassen). Dann auf vier Teller verteilen und mit frischen Blättchen garnieren.

### SALBEI-SAUCE (LAUX)

8 frische Salbeiblätter

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

25 g Butter

1 Esslöffel Mehl

½ l Wasser

1 TL Streuwürze

2 Esslöffel Sahne

Salz, Pfeffer

Knoblauchzehe und Zwiebel klein hacken. In Butter kurz dünsten, Mehl



überstäuben, Wasser langsam zugießen und dabei die Sauce glatt rühren. Kleingeschnittene Salbeiblätter und Streuwürze zugeben, 10 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern.

### **SALBEIBLÄTTER IN BIERTEIG (LAUX)**

Bierteig:

100 g Mehl

1 Esslöffel Öl

1 Ei

0,15 l Bier

Salz

frische Salbeiblätter

Ausbackfett

Für den Bierteig Mehl, Eigelb, Öl, Bier und Salz gut verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Das Fett erhitzen. Die frischen Salbeiblätter in den Bierteig tauchen und im heißen Fett goldbraun backen. Heiß servieren. Eine pikante, appetitanregende Vorspeise!

### **SALTIM BOCCO (LAUX)**

4 Kalbschnitzel

8 mittlere Salbeiblätter

4 Scheiben roher Schinken

20 g Butter

Salz, Pfeffer

Auf ein Schnitzel 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblätter legen. Zur Hälfte umschlagen und feststecken.

Salzen und pfeffern. In Butter auf beiden Seiten etwa 12 Minuten braten.

### **SAUERAMPFERGEMÜSE (KLEMME)**

500 g Sauerampferblätter

1 Kopfsalat

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 TL Olivenöl

1 Prise Salz

frischgemahlener Pfeffer

3 Eigelb

4 EL süße Sahne

1 Roggenbrötchen

Zwiebeln fein hacken und mit Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten. Sauerampferblätter und Kopfsalat tropfnass in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Alles zusammen in den Topf geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen lassen. Brötchen mit Eigelb und verquirelter Sahne einweichen, im Mixer pürieren, unter das Gemüse mischen und kurz mit garen. Mehrfach wenden.

### **SAUERAMPFER**

#### **À LA CREME (RÜTTING)**

1 kg Sauerampfer,

100 g Butter

1 große Zwiebel  
 1 Handvoll Weizenkeime  
 Kräutersalz  
 Pfeffer  
 ½ l süße Sahne  
 4 Eigelb  
 Sauerampferblätter waschen und fein hacken. In der Butter die feingehackte Zwiebel golden dünsten. Sauerampfer zugeben, die Weizenkeime, Kräutersalz und Pfeffer, 10 min köcheln lassen. Die Sahne mit den Eigelb verquirlen. Die Mischung über den Sauerampfer gießen und den Sauerampfer darin zeihen lassen. Dazu passen Kartoffelpuffer, Rösti und andere Kartoffelbeilagen.

### SAUERAMPFER-SALAT (KOSMOS)

4 Portionen  
 1 Handvoll Sauerampfer-Blätter  
 1 kleiner Kopfsalat  
 1/2 Knoblauchzehe  
 verschiedene Gewürzkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Knoblauchshederich u. ä.), fein gehackt  
 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
 Sauerampfer und Kopfsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat mischen.

### SAUERAMPFER-SAUCE (KOSMOS)

125 g Sauerampfer-Blätter  
 2 kleine Zwiebeln, fein gehackt  
 2 EL Wermut  
 4 EL trockener Weißwein  
 3 Eigelb  
 250 g leicht gesalzene Butter  
 Ampferblätter gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Weißwein und etwa der gleichen Menge Wasser erhitzen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann zusammen mit den Eigelb in einem Mixer zerkleinern und vermischen. Ampfer-Blätter (nur die Hälfte der vorgesehenen Menge) mit Butter erhitzen und anschließend unter ständigem Rühren über die Ei-Mischung gießen. Nach Geschmack noch etwas würzen, die restlichen Ampfer-Blätter hinzugeben und warm halten. Diese Sauce wird vor allem zu verschiedenen Fischgerichten verwendet.

**SAUERAMPFER-SUPPE**

(LAUX)

5 gehäufte Essl. Sauerampferblätter,  
fein gehackt

4 Eier

10 g Butter

1 Messerspitze Muskat

Salz

$\frac{3}{4}$  l Wasser

2 TL Streuwürze

1 Eigelb

6 Esslöffel Sahne

Sauerampferblätter waschen, sehr klein hacken. Die Eier verquirlen und mit 4 Esslöffeln rohen, feingehackten Sauerampferblättern mischen. Salzen, mit Muskat würzen. Daraus in Butter ein dickes Omelett backen, etwas abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Wasser mit Streuwürze aufkochen, von der Kochstelle nehmen, Sahne und Eigelb einrühren, Omelettwürfel zugeben. Suppe mit 1 Esslöffel gehackten Sauerampferblättern bestreuen.

**SAUERAMPFER-SUPPE**

(KOSMOS)

4 Portionen

1 Handvoll Sauerampfer-Blätter,  
klein geschnitten

1 kleiner Kopfsalat, klein geschnitten

1 große Zwiebel, fein gehackt 12 g

Butter

1 Liter Hühner- oder Fleischbrühe

etwas Milch

Salz, Pfeffer

Sauerampfer, Salat und Zwiebel in Butter andünsten, aber nicht bräunen lassen. Brühe hinzugeben und ohne Deckel 20-30 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Milch und Gewürze hinzugeben. Mit Croutons servieren und eventuell noch ein geschlagenes Eigelb unterheben. (Anstelle der Kopfsalat-Blätter können auch andere Wildkraut-Arten, beispielsweise Vogelmiere, verwendet werden.)

**SAUERAMPFERCREME**

(KOSMOS)

70 g Sauerampferblätter

3 kleine Zwiebeln, fein gehackt

1 EL Butter

1 Eigelb

1 TL Zitronensaft

1 EL Sahne Salz, Pfeffer, Salatöl

Sauerampferblätter waschen, Stiele entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln in Butter andünsten und nach ca. 5 Min. Sauerampfer zufügen und weitere 5 Min. dünsten lassen. Das Ganze abkühlen lassen und pürieren. Aus Eigelb und Zitronensaft eine dickliche Masse schlagen, nach und nach Öl (etwa  $\frac{1}{8}$  Liter) zufügen, das Ampfer-Püree zugeben und die Sahne unterrühren.

## SAUERAMPFER- KARTOFFELSALAT

(RAU)

500 g Salatkartoffeln  
1 rote Zwiebel  
1-2 Handvoll Sauerampferblätter  
2 eingelegte Gurken 3 El Walnussöl  
2 El Basilikumessig  
1 TI Senf  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
ganze Sauerampferblätter

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Die Zwiebel würfeln und die Sauerampferblätter in Streifen schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, die Gurken würfeln. Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, mit den anderen Zutaten vermengen und mit ganzen Petersilien- und Sauerampferblättern garnieren. Wenn der Salat zu trocken ist, noch etwas Gemüsebrühe zufügen.

## SAUERAMPFER- POVESEN

(GIELER)

10 Toastscheiben  
2 Eier  
200 ml Milch  
150 g Brösel  
Füllung:  
200 g Sauerampfer  
50 g Butter

1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
30 g Parmesan  
Öl zum Ausbacken

Den Sauerampfer waschen und nudelig schneiden. Die Zwiebel fein hacken, in Butter anlaufen lassen, Sauerampfer dazugeben und dünsten. Die Zutaten überkühlen lassen, würzen und den Parmesan dazugeben. Eier und Milch verquirlen. Die Toastscheiben füllen, mit Zahnstochern zusammenstecken und in die Eiermilch legen. In Bröseln wenden und ausbacken. Mit Salat servieren.

## SAUERAMPFERSAUCE (MESSÉGUÉ)

250 g küchenfertiger Sauerampfer  
250 g saure Sahne oder Crème fraîche  
30 g Butter  
Salz, Pfeffer  
Von den Sauerampferblättern den Stiel bis zur Blattmitte abzupfen, dann in breite Streifen schneiden, Butter in einem Topf zerlassen, Sauerampfer darin weich dünsten. Dabei ständig umrühren, bis die Blätter zerfallen. Sahne zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**SAUERAMPFERSUPPE**

(KLEMMME)

150 g Sauerampfer  
 1 l Gemüsebrühe  
 30 g Butter  
 1/2 Zwiebel  
 40 g Weizenvollkornmehl  
 5 Eigelb  
 200 ml süße Sahne  
 Salz, Honig,  
 frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
 zum Würzen

Sauerampfer von den groben Stielen befreien und klein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, gehackte Zwiebel darin leicht anrösten, Mehl zugeben und gut durchschwitzen lassen. Sauerampfer hinzufügen, 1 - 2 Min. mitdünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und erhitzen. Eigelb mit Sahne zu einer Creme verquirlen und die heiße Suppe langsam unter Rühren zufügen. Nochmals erhitzen und dabei ständig rühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Honig abschmecken. Die angerichtete Suppe mit Sauerampferblättchen garnieren.

**SAUERAMPFERSUPPE  
 MIT MARINIERTEN  
 LACHSFORELLEN-WÜRFELN** (PÜTZ)

100 g Sauerampfer  
 70 g Butter  
 150 g mehligkochende Kartoffeln  
 0,8 l heller Geflügelfond

0,4 l Sahne (30% Fett)  
 Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

4 cl trockener Weißwein

Für die Lachsforelle:

1 Lachsforelle

½ Zitrone (Saft)

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Zum Garnieren:

2 EL geschlagene Sahne (30% Fett)

1 EL feingeschnittene Sauerampferstreifen

Den Sauerampfer mehrmals gut waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Etwa sechs schöne Blätter in feine Streifen schneiden und für die Einlage beiseite stellen. Zwei Drittel der Sauerampferblätter mit 60 Gramm weicher Butter im Mixer pürieren und kalt stellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Restliche Butter erhitzen und die Kartoffeln darin andünsten. Mit dem Geflügelfond auffüllen, die Sahne zufügen und bei milder Hitze 20 Minuten köcheln. Die Suppe mit dem restlichen Sauerampfer im Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren die Sauerampferbutter mit dem Saucenstab einschlagen, eventuell nochmals abschmecken. Nebenbei die Lachsforelle filetieren, die Haut abtrennen und mit einer Pinzette die Gräten ziehen. Das Fleisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren. Zum Servieren

die Sauerampfercreme auf vorgewärmte Teller verteilen und die Lachswürfel zugeben. Etwas Schlagsahne darauf zerlaufen lassen, mit den Sauerampferstreifen bestreuen und sofort servieren.

### **SAUERAMPFERSUPPE MIT KERBEL** (MESSÉGUÉ)

Eine Handvoll Sauerampferblätter  
2-3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Bd. Kerbel  
41 g Butter  
1 Eigelb  
100 g süße Sahne  
1 Essl. Mehl, Salz

Von den Sauerampferblättern den Stiel bis zur Blattmitte abzupfen, 4-5 Blätter zurückbehalten, die anderen in breite Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Sauerampfer zugeben, sobald er weich ist, mit Mehl bestäuben, durchrühren und mit 2 l Wasser aufgießen. Kartoffeln in Würfel schneiden, zugeben und kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Mixer pürieren und die süße Sahne zugeben. Salzen. Kerbel mit der Schere grob zerschneiden das verquirlte Eigelb dazugeben und 10 min ziehen lassen. Dies dann in die Suppe geben. Die übrigen Sauerampferblätter fein schneiden und unmittelbar vor dem Servieren in die Suppe geben. Dazu Croutons reichen.

### **SAUERAMPFERSUPPE MIT KRABBen**

Zutaten (für 4 Personen)

1 Bund Sauerampfer  
1 Kartoffel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g Wasser oder Hühnerbrühe (1 Brühwürfel)  
300 g Sahne  
2 EL Creme Fraiche  
70 g Butter  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
100 g Krabben

Zubereitung

Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch und Stiele vom Sauerampfer klein schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Mit Wasser oder Hühnerbrühe ablöschen und kochen lassen bis die Kartoffel weich ist. Mit Sahne und Gewürzen auffüllen, kalte Butter und 1/2 Bund Sauerampfer darunter mixen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, passieren. Krabben erwärmen, Suppe anrichten und mit viel sehr fein geschnittenen Sauerampfer und den Krabben garnieren.

## SAUERAMPFERSUPPE MIT RÄUCHERLACHS

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Sauerampfer

100 g Räucherlachs in Scheiben

4 Schalotten

4 dl Kalbsfond

200 g Sahne

1 dl Weißwein trocken

100 g Butter

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Die gepellten Schalotten schneiden Sie in möglichst feine Würfel und den Sauerampfer grob in Streifen. Dünsten Sie die Schalottenwürfel in etwas Butter, bis sie glasig sind. Dann geben Sie den Sauerampfer zu, löschen Sie mit dem Weißwein ab und kochen ihn fast ganz ein. Danach füllen Sie mit dem Fond und der Sahne auf, würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und reduzieren um 1/3. Schlagen Sie die Suppe mit der restlichen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab kurz auf, schmecken Sie noch mal mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab und servieren Sie die Suppe in heißen Tellern oder Suppentassen. Den in Streifen geschnittenen Räucherlachs verteilen Sie auf der Suppe.

## SAUERGIERSCH

(LANDGASTHOF HUHN)

Zutaten

junge Blätter Giersch

10 %ige Salzlake

Junge Gierschblätter ohne Stiel in Essigwasser waschen und abtropfen lassen, grob zerpfücken und gepresst in einen Steintopf oder Glasgefäß geben. Mit der 10 %igen Salzlake übergießen und mit einem Teller (Holzbrett) und einem Stein als Gewicht abdecken. Nach ca. 3 Wochen bei Zimmertemperatur (entstehenden Gärschaum abschöpfen) ist der Sauer-giersch als Delikatesse zu genießen. Längeres Haltbarmachen durch Versiegeln mit Öl möglich. Dazu Bratwurst und Kartoffelpuffer.

## SAUERKLEE-RIOSOTTO

Zutaten

180 g gemischte Getreidekörner (z. B. Dinkel, Grünkern,

Roggen, Weizen, Hafer),

50 g Suppengrün (Möhre, Sellerie, Porree),

Salz,

1 Zwiebel,

1 TL Butter,

150 ml Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe,

30 Sauerampferblätter, frisch gemahlener

Pfeffer, 10 g Sauerklee (Hasenklee)

Zubereitung

Das Getreide abspülen und in 1,5 l kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Suppengrün putzen und fein würfeln. Die Getreidekörner mit den Suppengrünwürfeln in 120 ml Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Anschließend etwa zehn Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Das abgetropfte Getreide, Sahne und Brühe dazugeben und fünf Minuten garen. Sauerampfer abspülen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und zum Getreide geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Risotto in tiefen Tellern servieren und mit abgespültem und trocken geschütteltem Sauerklee bestreuen. Dazu schmeckt ein auf der Haut knusprig gebratenes Fischfilet sehr gut.

## SAUERKRAUT MIT GIERSCH

Von einem Weißkohlkopf entfernt man die Außenblätter sowie den Strunk und hobelt es nicht zu grob. Ca. 200g Giersch waschen und von groben Stielen befreien. Weißkraut leicht salzen (auf 2kg Weißkraut ca. 20g) und 50ml ProBiDa Säuerungskultur (erhältlich bei "Spinnrad") ansetzen. Wechselschichtig Weißkraut und Giersch in ein Gefäß pressen und mit der Säurekultur beträufeln. Das Kraut beschweren (Holzbrett mit Stein) und ca. 4 Wochen stehen lassen.

## SCHAFGARBEN- NELKENWURZ-BROT

Zutaten:

1 kg Mehl (z. B. Roggen-Dinkel-Mischung)

Trockenhefe

600 ml handwarmes Wasser

1 Prise Salz

eine Hand voll gewaschene Schafgarbenblätter

ca. 3 getrocknete, geriebene Wurzeln der Nelkenwurz.

Alle Zutaten werden zu einem Teig verknetet, den man an einem warmen Ort gehen lässt bis die Teigmenge auf das doppelte angewachsen ist. Nach nochmaligem Durchkneten wird das Brot geformt, man lässt es abermals ruhen und backt es anschließend bei 200° C ca. 50 Minuten im Backofen.

## SCHAFGARBENRÜHREI

Für 4 Portionen

200 g junge Schafgarbenblätter

8 Eier

50 ml Milch

1 Prise Salz

Pfeffer

25 g Butter

25 g Pflanzenfett

100 g Brot

Die Schafgarbenblätter waschen. Die Mittelrippe entfernen, indem man das Blatt an der Spitze hält und die Blattrippe zum Stängel hin abzieht. Die Blätter in kaltem Wasser lang-



sam zum Kochen bringen, nach einer Viertelstunde vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Butter und Pflanzenfett in einer Pfanne zergehen lassen und die Schafgarbenblätter bei niedriger Hitze einige Minuten anbraten, dann die verquirlten Eier dazugeben. Die Eimasse auf niedriger Flamme garen und unter ständigem Rühren die am Boden festsitzende Schicht lösen. Das Rührei auf frisch getoastetem Brot servieren.

### **SCHAUMKRAUT AUF CHINESISCHE ART** (KLEMME)

30 - 40 Blätter von Wiesenschaumkraut und bitterem Schaumkraut

1 TL geriebener, frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 - 3 EL Sesam- oder Erdnussöl

In einer Pfanne oder Wok das Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch zufügen, aber nicht braun werden lassen. Schaumkraut zugeben und ständig umrühren, bis es zusammenfällt oder schön knusprig ist. mit Salz bestreuen, mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und sofort verzehren.

### **SCHAUMKRAUT- OMELETT** (KLEMME)

1 - 2 Handvoll (1/2 - 1 Tasse fein geschnitten) Wiesenschaumkraut, Hirtenäschel, Bitteres Schaumkraut

8 Eier

1 TL Zitronensaft

1/2 Tasse Saure Sahne oder Schmand

1/2 TL Salz, Pfeffer

Butter für die Pfanne

Feingehackte Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Eier verquirlen und zu der Kräutermischung geben. Die Omelettmischung mit wenig Fett in der Pfanne stocken lassen und wenden. Das fertige Omelett auf einem Teller mit Saurer Sahne oder Schmand bestreichen und mit Schaumkrautblättchen garnieren.

### **SCHOKOLADENBLÜTEN UND -BLÄTTER** (KLEMME)

Sommerblüten:

Klee, Rosen, Löwenzahn, Dahlien, Ringelblumen, blühende Sprossspitzen von Taubnessel, Weidenröschen, Sprossspitzen von Pfefferminze, Maiwuchs von Fichte;

250 g Erdbeeren

200 g bittere Schokolade

200 g Sahne

Schokolade und Sahne unter Rühren bei mittlerer Hitze in einem Fondue Topf schmelzen, aufkochen und auf dem Richaud warm halten. Auf einer Platte die Blüten, Blätter und Erdbeeren anrichten. Auf eine Fonduegabel

Erdbeeren zusammen mit Blüten und Blättern oder getrennt spießen und in die heiße Schokolade tauchen, noch warm genießen. Dazu passt Früchte- oder Vanilleeis.

## SCHWEINEFILET MIT GIERSCHSCHAUM IN BLÄTTERTEIG

1 Schweinefilet  
1 Rolle Blätterteig, oder Platten übereinandergelappt legen und ausrollen  
2 große Hände voll junger Gierschblätter  
1 Ei  
100g geriebenere Käse (Gouda)  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Pro Person 1-2 mittelgroße Tomaten  
Reichlich feingeschnittenes Knoblauchlaub, Olivenöl, Salz und Pfeffer  
Das Schweinefilet pfeffern und in Butter ringsherum anbraten, zur Seite stellen. Von den Gierschblätter die Stiele entfernen, gut waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, über einem Sieb abgießen. Den Giersch klein hacken. Das Ei trennen, Eiweiß mit Salz, Pfeffer und Muskat cremig-steif schlagen und den gehackten Giersch drunter heben. Den Blätterteig ausrollen, etwa 1/3 der Schneemasse darauf verteilen, ebenso 1/3 des geriebenen Käses. Das Filet darauf setzen, die restliche Schnee-Gierschmasse und den restlichen Käse darauf verteilen. Mit

dem verquirlten Eigelb die Ränder des Blätterteigs bestreichen, zu einem Paket zusammenklappen und Ränder gut andrücken.

Restliches Eigelb auf dem Blätterteigmantel verstreichen, mit der Gabel einige Luftlöcher einstechen. Bei 160°C ca. 30-40 Minuten im Ofen backen.

Reis nach Bedarf kochen.

Den Stielansatz der Tomaten großzügig kegelförmig ausschneiden. Dorthinein reichlich kleingeschnittene Knoblauchblätter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl auffüllen.

In eine Pfanne 2 EL Wasser und 1 TL Olivenöl geben, die Tomaten einsetzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

Das Filet aufschneiden und zusammen mit den Tomaten und Reis servieren.

## SCHWEINEFILET- MEDAILLONS MIT GLASIERTEM SALBEI (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

700 g Schweinefilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 Bund Salbei

2 EL Honig

2 EL Butter

1 TL Balsamicoessig

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien, in Medaillons schneiden und diese mit dem Handballen etwas flach drücken. Das Öl erhitzen, die Schweinefilets 4 Minuten anbraten, wenden, salzen, pfeffern und weitere 4 Minuten braten. Die Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zu den Medaillons geben. Honig, Butter, Balsamicoessig und 2 Esslöffel Wasser hinzufügen, und rühren, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Das Fleisch nochmals wenden und die Sauce bei schwacher Hitze einkochen, bis die Medaillons damit glänzend überzogen sind.

## SCHWEINEFILETS IM BÄRLAUCHMANTEL

(GIELER)

3/4 kg Schweinefilets  
200 g frische Champignons  
400 g Bärlauch  
50 g Margarine  
150 g Toastbrot, 150 ml Sahne  
3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat  
1/4 kg Schweinsnetz  
2 Zehen Knoblauch, Olivenöl zum Anbraten  
80 g Butter, 30 g glattes Mehl

Das Schweinenetz auswässern. Die Filets abhäuten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, in Olivenöl anbraten und beiseite stellen. Champignons und Bärlauch waschen und putzen. Champignons in Butter anrösten und den fein gehackten Bär-

lauch dazugeben. Vom Herd nehmen. Das Toastbrot in Würfel schneiden, mit Sahne übergießen und anziehen lassen. Die Toastbrotmasse mit Eidotter (Eigelb) und Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Das Schweinenetz auflegen, mit der Fülle bestreichen und die Filets darin einschlagen. Bei 200 °C ca. 25 Minuten im Backofen braten. Die weiche Butter und das Mehl vermischen und Kugeln formen. Das Fleisch herausnehmen, die Bratrückstände lösen und mit Suppe aufgießen. Die Butterkugeln einlegen und den Saft nochmals aufkochen. Beilage: Safran- oder Tomatenreis und Salat.

## SEELACHS MIT SELLERIE-MINZE- SAUCE (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
1/2 Bund Koriander  
2 Stängel Minze  
100 ml Sherry Amontillado  
200 ml Fischfond  
800 g Seehechtfilet  
Salz, Pfeffer

Den Sellerie waschen, putzen und möglichst fein hacken.  
Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, würfeln und in heißem Öl

andünsten. Den Sellerie zugeben. Die Kräuter hacken und unter den Sellerie mischen. Mit Sherry und Fischfond aufgießen und aufkochen. Die Seehechtfilets in die Sauce legen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 4 Minuten garen. Die Fischfilets wenden und in weiteren 4 Minuten fertig garen.

### **SELLERIEKÜCHLEIN IN KNUSPRIGER DOSTHÜLLE** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

50 g frische Dostblätter

2 Eier

50 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer,

500 g Knollensellerie

50 g Mehl

100 ml Olivenöl

Hagebuttenmus

50 g Dostblüten

Die klein geschnittenen Dostblätter mit Eiern, Käse, Salz und Pfeffer verrühren. Den Sellerie schälen und in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben salzen und pfeffern. Erst in Mehl und anschließend in der Eiermasse wenden. Im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig goldgelb braten. Die Dostblüten unter die warme Hagebuttenmus mischen und die Sellerieküchlein darauf servieren.

### **SENFEI MIT MELDEGEMÜSE**

Zutaten

240 g Melde

80 g Butter

frisch gemahlene Muskatnuss

4 Eier

300 ml Gemüsebrühe

2 Schalotten

100 ml Schlagsahne

80 g Gelbsenf

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Melde abspülen, trocken schütteln und in 40 Gramm heißer Butter etwa zwölf Minuten dünsten, bis alle Blätter grün sind (das Gemüse soll noch Biss haben). Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen (das Gemüse schmeckt bereits salzig). Die Eier wachsw weich kochen, kalt abspülen und schälen. Gemüsebrühe und Schalottenwürfel etwa 20 Minuten sirupartig einkochen. Sahne zugeben, aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Gelbsenf abspülen, trocken schütteln und zusammen mit 40 Gramm kalten Butterflöckchen in die Soße geben. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Eier halbieren und zusammen mit der Soße und dem Gemüse anrichten. Dazu: Möhren und Kartoffelpüree.

## SIEBEN-KRÄUTER- QUARK (KLEMME)

6 - 8 EL feingehackte Kräuter: Sauerampfer oder Sauerklee, Taubnessel, Wiesenschaumkraut oder Bitteres Schaumkraut, Maiwuchs von Fichten, Gundermann, Giersch, Knoblauchsrauke; 400 g Quark

4 EL Mineralwasser

2 Knoblauchzehen

Salz

Zitronensaft

Honig zum Würzen

Quark mit Mineralwasser glatt rühren, Kräuter und Knoblauch (durchgepresst) zugeben und mit Salz, Zitronensaft und eventuell Honig abschmecken. Sollten die Kräuter nicht fein genug gehackt sein, zum Schluss den Quark mit dem Pürierstab pürieren.

## SOMMERKALTSCHALE (KLEMME)

10 Stängel Pfefferminze oder 10 Mädesüß-Blütenstände

1 l Apfelsaft oder 1/2 l Apfelsaft und 1/2 l Weißwein

1 Zitrone (Saft)

12 Blatt Gelatine oder 30 g Speisestärke

Mädesüßblüten etwa ein bis zwei Stunden welken lassen, damit sich alle Insekten entfernen. Blüten oder Blätter in Apfelsaft aufkochen. Den Saft durch einen Filter gießen und, wenn nötig, wieder auf einen Liter

auffüllen. Gelatine quellen lassen und in ein wenig warmem Apfelsaft schmelzen. Nach und nach den Apfelsaft zurühren. Wird Speisestärke verwendet, so wird diese in Apfelsaft angerührt, in die kochende Flüssigkeit gegeben und nochmals aufgekocht. Die Kaltschale wird anschließend für mehrere Stunden in den Kühlschrank gestellt. Mit Mädesüßblüten oder Pfefferminzblättchen garnieren und Mädesüß- oder Pfefferminzsaure dazugeben.

## SOMMERLICHE UN-KRAUTSUPPE (KLEMME)

500 g Melde allein oder gemischt mit Wiesenklee

Weidenröschen

Sauerampfer

Giersch

Brennnessel

Wiesen-Bärenklau

Beinwell (eventuell mit Spinat oder Kopfsalat auffüllen)

1 Stange Porree

1 EL fein gehackte Kräuter (Gundermann Giersch, und andere)

2 EL Öl

1/2 l Gemüsebrühe

100 ml Sahne

50 g Schmelzkäse

3 Tomaten

Salz

Muskatnuss

frisch geriebener Pfeffer nach Geschmack

3 Scheiben Vollkorntoast

1 Knoblauchzehe

10 g Butter

Melde ohne grobe Stängel in Streifen schneiden. Porree mit Grün in Ringe schneiden und zusammen mit der Melde in Öl und ein bis zwei Esslöffeln Gemüsebrühe 5 Min. dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zufügen und nochmals 5 -10 Min. garen. Zerkleinerten Käse zugeben und alles pürieren. Sahne unterrühren und würzen. Tomaten halbieren, das Innere herausnehmen und das Tomatenfleisch würfeln. Brot mit ausgepressten Knoblauch bestreichen, würfeln und in Butter rösten. Die Suppe kalt oder heiß mit Kräutern bestreuen und dazu Tomatenwürfel und geröstete Brotstückchen servieren.

## SOMMERLICHER UN-KRAUTSALAT

(KLEMMME)

1 - 2 Handvoll gemischte Kräuter: Weiße Melde, Wiesenkleee, Taubnessel, Sauerampfer, Weidenröschen, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Vogelmiere;

1 Frisee Salat (wenn gewünscht)

1 Handvoll gemischte Blüten: Wiesenkleee, Taubnessel, Weidenröschen;

4 Tomaten

4 TL Sonnenblumenkerne

3 EL Gemüsebrühe

1/2 - 1 TL Olivenöl

5 EL Orangensaft

1 EL Zitronensaft

60 g Hirse

150 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer zum Abschmecken

Hirse in der Brühe aufkochen und zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 15 Min. ausquellen und abkühlen lassen. Aus der restlichen Gemüsebrühe mit Öl, Zitronen- und Orangensaft eine Marinade rühren und kräftig abschmecken. Tomaten würfeln. Dicke Rippen der Kräuter entfernen und klein zupfen oder -schneiden. Zusammen mit den Blüten, den Sonnenblumenkernen und der Hirse in eine Schüssel geben und mit Soße gut vermischen. Mit Blüten dekorieren.

## SOMMERBLÜTENTEE

(KLEMMME)

Blüten von: Wiesen- und Weißklee, Taubnessel, Rosen, Mädesüß, Wiesenlabkraut, Echtes Labkraut, Linde, Schwarzer Holunder;

Blätter von: Schwarzer Johannisbeere, Zitronensaft, Ahornsirup zum Süßen

Blüten frisch oder getrocknet einzeln oder in beliebiger Mischung verwenden und jeweils 2 Teile Blüten mit 1 Teil Blätter vermischen. Zwei Teelöffel der getrockneten oder 4 Teelöffel der frischen und kleingeschnittenen Blüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufbrühen, 7 Min. ziehen lassen und abseihen. Den Tee

mit Zitronensaft und Ahornsirup würzen.

## **SOUFFLÉ VON WILDGEMÜSE** (KLEMME)

200 g Wildgemüse allein oder beliebig gemischt (Sauerampfer, Melde, Weidenröschen, Wiesenklée, Brennessel, Giersch, Wiesenbärenklau)

200 g Spinat

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

100 g Sahne

20 g Parmesankäse

3 Eiweiß

etwa 20 g Butter

Zitronensaft

Salz

Muskatblüte zum Würzen

Wildgemüse tropfnass 2-3 Min. im geschlossenen Topf bei milder Hitze dünsten, anschließend gut abtropfen lassen, ausdrücken und sehr fein hacken oder in etwas Sahne pürieren. Feingehackte Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, anschließend Wildgemüse und Sahne zufügen und nochmals kurz dünsten. Das Gemüse mit Muskatblüte, Salz, Zitronensaft (bei Sauerampfer weglassen) und nach Wunsch mit Pfeffer abschmecken. Eiweiß sehr steif schlagen, den Parmesankäse unterheben und anschließend vorsichtig unter das Gemüse Leben. Feuerfeste Schälchen mit Butter einfetten und die Masse einfüllen. Den Backofen

auf 180 °C vorheizen, ein tiefes Blech mit heißem Wasser etwa 2 cm hoch füllen und die Schälchen darin etwa 30 Min. stocken lassen.

## **SPAGHETTI-SAUCE MIT BÄRLAUCH**

Eine feingeschnittene Zwiebel mit einigen gewürfelten Speckstückchen in Olivenöl goldgelb dünsten. Dazu gibt man eine Handvoll feingehackten Bärlauch, lässt ihn kurz anschmoren und löscht mit Fleischbrühe oder Rotwein ab. Man fügt 2 gute Tl Tomatenmark hinzu und lässt das Ganze 5 Minuten leicht schmoren. Mit wenig Oregano, Thymian, Bohnenkraut und Paprika würzen und abschmecken.

## **SPANISCHE TORTILLA MIT BRENNESSELN**

700 g Kartoffeln

100 ml Olivenöl

1 Zwiebel

200 g Brennesseln

5 Eier

Salz, Pfeffer

Die gewaschenen Kartoffeln schälen, würfelig schneiden, in Öl braten und in einem Metallsieb abtropfen lassen. Die gehackte Zwiebel in Öl anrösten. Die gewaschenen Brennesselblätter dazugeben und weich dünsten. Die Eier versprudeln, mit den gedünsteten Brennesseln unter die Kartoffeln

mengen. Salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne Öl erhitzen, die Kartoffelmischung einfüllen und langsam auf einer Seite backen. Mit Hilfe eines Suppentellers wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Während des Backens nicht umrühren. In Spanien werden Tortillas als Vorspeise, Hauptspeise oder Zuspelise gegessen - sie werden auch kalt serviert.

Tipp: Tortillas mittags oder abends mit Salat oder Rohkost servieren.

## **SPARGEL-TOMATEN-TERRINE MIT VOGELMIERE-PESTO**

Zutaten

Spargel-Tomaten-Terrine:

je 250 g weißer und grüner Spargel,

1 TL Butter, 200 ml Gemüsebrühe,

50 g Suppengrün (evtl. TK),

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1

Prise Zucker,

1 TL Zitronensaft,

6 Blatt weiße Gelatine,

2 Fleischtomaten

Vogelmiere-Pesto:

50 g Vogelmiere,

1 EL Pinienkerne,

2 EL Haselnussöl;

10 g Vogelmiere zum Garnieren

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Schalen abspülen und in der heißen Butter andünsten. Die Brühe zugeben und zehn Minuten kochen. Die Brühe abgießen und

darin zuerst den weißen Spargel zehn, den grünen fünf Minuten kochen. Das Suppengrün putzen, fein würfeln, in der Brühe drei Minuten kochen und aus der Brühe heben. Die Brühe etwas einkochen und 150 ml abmessen. Durch ein Tuch gießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecken. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und in der heißen Brühe auflösen. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Eine Terrinenform (Inhalt 750 ml) mit Klarsichtfolie auslegen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und zusammen mit Tomaten und Suppengrün in die Form schichten. Den Sud aufgießen und über Nacht gelieren lassen. Für das Vogelmiere-Pesto: Die Vogelmiere abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Pinienkerne rösten und zusammen mit Vogelmiere im Blitzhacker zerkleinern. Haselnussöl und zwei bis drei Esslöffel Spargelbrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Terrine aus der Form stürzen, Folie abziehen und die Terrine in Scheiben schneiden. Mit dem Vogelmiere-Pesto, den Spargelspitzen und der frischen abgespülten Vogelmiere servieren. Dazu: Baguette



## **SPITZWEGERICH- BONBONS** (LAUX)

200 g frische Spitzwegerichblätter  
 ½ l Wasser  
 500 g Zucker  
 25 g Traubenzucker  
 20 g Butter  
 1 TI Anis, gemahlen  
 Spitzwegerichblätter verlesen und waschen. Kleinschneiden. Mit ½ l Wasser zum Kochen bringen. 30 Min. weitersieden. Abseihen. Ausdrücken. Den gewonnenen Saft (1/4 l) mit Zucker, Traubenzucker, Butter und Anis unter Rühren aufkochen. Bei niederer Hitze ca. 20 Minuten weiterkochen. Die dickflüssige Masse auf ein geöltes Backblech gießen. Vor dem Erstarren in Bonbonform schneiden, trocknen lassen, in Zellglasfolie einwickeln.

## **SPITZWEGERICHAPFEL- SALAT UND LAB- KRAUTAPFELSALAT** (KLEMME)

6 Äpfel,  
 2 handvoll Spitzwegerichblätter oder junge Sprosse von Labkraut  
 1 Zitrone  
 50 g Haselnüsse (grob gehackt)  
 3 EL Sahne  
 3 EL Apfelsaft  
 1 TI Öl  
 1 TI Obstessig  
 ein wenig Zitronensaft  
 Salz/Honig

Äpfel waschen, in dünne Scheiben schneiden (Gurkenhobel) und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Spitzwegerich bzw. Labkraut waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und mit Salz und Honig süßlich abschmecken

## **SPITZWEGERICH- SALAT** (LAUX)

100 g junge Spitzwegerichblätter  
 200 g Schafskäse  
 125 g Oliven  
 1 Zwiebel Olivenöl  
 Essig  
 Salz, Pfeffer  
 Oregano  
 Spitzwegerichblätter waschen, klein schneiden. ½ Stunde in warmes Salzwasser legen, damit die Bitterkeit vergeht. Abtropfen lassen. Mit grob gewürfeltem Käse, Oliven, Zwiebelringen, Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Mit Oregano bestreuen.

## **SPITZWEGERICH-SIRUP** (LAUX)

200 g frische Spitzwegerichblätter waschen, klein schneiden und mit 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. 30 Minuten weitersieden. Abseihen. Ausdrücken. Man erhält ¼ l grüne-färbten Saft, der mit 250 g Zucker zu Sirup aufgeköcht wird. Heiß in Flaschen füllen.

## **SPITZWEGERICH-KNOSPEN MIT CHAMPIGNONS** (KLEMME)

400 g Champignons  
 2 Zwiebeln  
 50 g Knospen von Spitzwegerich  
 je 1 Stängel Thymian, Rosmarin und Wilder Majoran (Origano)  
 Olivenöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl andünsten Champignons mit Kräutern zugeben und dünsten. Gegen Ende der Garzeit wenn die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist, Spitzwegerichknospen zugeben und für ein paar Minuten mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## **SPITZWEGERICHSUPPE** (LANDGASTHOF HUHN)

Zutaten  
 (1) 500g Kartoffeln schälen  
 (1) 50g durchwachsenen Speck  
 (1) 1 Zwiebel  
 (1) 1 Stange Lauch  
 (1) 1 Möhre  
 1 Tasse Weißwein  
 (2) 1 l Fleischbrühe  
 (2) 1 Tasse Spitzwegerichblätter waschen  
 (2) 125g saure Sahne  
 (2) 250g gebratenes Wildfleisch in kleinen Würfeln

Kümmel, Muskat, Salz, Pfeffer

Die Zutaten unter (1) in kleine Würfel schneiden und mit Speck beginnend anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fleischbrühe auffüllen und würzen. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Ganze pürieren. Die Zutaten unter (2) vermischen und unter die Suppe ziehen und heiß servieren.

## **SPITZWEGERICH-TEE** (LAUX)

1 gehäufter Teelöffel getrocknete, feingeschnittene Spitzwegerichblätter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Mit Honig süßen. Täglich 2-3 Tassen trinken.

## **STÄNGEL SÜB-SAUER** (KLEMME)

20 Blatt Stängel Wiesen-Bärenklau oder Beinwellblütensprosse  
 1/4 l Wein  
 6 EL Weinessig  
 1 Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 1 TI Samen von Knoblauchsrauke (wenn vorhanden)  
 Salz, Zucker  
 Fingerdicke Stängel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Wein mit Essig, Salz und Zucker vermischen. Stängel zusammen mit feingehackter Zwiebel in Öl andünsten, mit dem

Wein Essiggemisch ablöschen und etwa 5 - 10 min. köcheln lassen. Die Stängel in Twist-off-Gläser schichten, mit dem heißen Sud übergießen und sofort verschließen

## STÄNGELAUFLAUF

(KLEMMME)

500 g Blattstängel und/oder Blütenknospen von Wiesen-Bärenklau

200 g Sahne

1 Ei

100 g Gouda

Zitronensaft

Salz, Muskatblüte

Blütenknospen sowie Stängel waschen, in kochendem Wasser etwa 3 - 5 (Knospen) bzw. 5 - 8 min. (Stängel) garen und gut abtropfen lassen, anschließend die Stängel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen, mit Zitronensaft, Salz und Muskatblüte abschmecken. Stängel/Knospen in eine Auflaufform geben, mit Käsescheiben belegen und 20 - 30 min. im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad backen. Vor dem Servieren mit frischen Würzkräutern bestreuen.

## STÄNGELHERZEN DER GROSSEN KLETTE

(COUPLAN)

Für 4 Portionen

400 g Mark aus den Stängeln der Grossen Klette

Sauce:

150 g Joghurt

50 ml Olivenöl

Saft einer Zitrone

1 Knoblauchzehe,

1 Prise Salz

Die Blütenstängel der Grossen Klette vor der Blüte ernten, wenn sie noch zart sind. Den äußeren Teil abschälen. Das verbleibende Mark in Stückchen schneiden und über Dampf garen. Sie sollen dabei aber knackig bleiben. Aus dem Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, der gehackten Knoblauchzehe und dem Salz eine Sauce rühren. Die Stängelherzen mit etwas Sauce auf Tellern anrichten. Sie können kalt oder warm serviert werden.

## SUPPE VON PASTINAKEN MIT GEBACKENEN GAMBAS

(PÜTZ)

8 Gambas à 60 g (tiefgekühlt) Salz und Curry

Die Gambas ausbrechen, den Schwanz zu zwei Drittel vom Kopf her aufschneiden, den Darm ziehen. Gambas mit Salz und wenig Curry Würzen.

Für den Backteig:

100 ml kaltes Wasser

4 cl Weißwein

1 Eiweiß

ca. 100 g Mehl

1 Msp. Safranpulver

2 l Backfett

Alle Zutaten bis auf das Backfett zu einem dickflüssigen Teig verrühren, die Gambas darin wenden und nun in der Friteuse oder in der Pfanne (nur 1. Backfett) bei 170°C 1 ½ Minuten knackig backen.

Für die Suppe:

1 Pastinake (ca. 300 g)

10g Butter

5 cl Weißwein

½ l Fleischbrühe

300 ml Sahne

50 g kalte

Butterwürfelchen

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Sträußchen gehackte Petersilie

Das Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und in der heißen Butter kurz schwenken. Mit Wein, Brühe und Sahne auffüllen und weich köcheln. Danach im Mixer mit den kalten Butterwürfeln sehr fein pürieren, in einen Topf passieren, gut erhitzen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In vier heiße Teller verteilen, je eine gebackene Gamba einlegen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

## **SUPPENKLÖBE MIT BRENNNESSELN UND KRÄUTERN** (NIKLAS)

Zutaten für 4 Personen

40 g Butter

150 g Semmelbrösel

2 Eier

200 g fein geschnittene Brennnesselblätter

3 Zweige Bohnenkraut

4-6 Basilikumblätter

Salz

Die Butter mit den Semmelbröseln und den Eiern zu einem Teig verrühren. Die rohen, fein geschnittenen Brennnesselblätter dazugeben. Das gewaschene Bohnenkraut und das Basilikum hacken, mit dem Teig vermischen und anschließend salzen. Mit einem Esslöffel kleine Klöße formen, die man in der Suppe gar ziehen lässt.

## **SÜBER WEGERICH- BRENNNESSEL- KUCHEN** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:

Belag:

200 g Breit-Wegerich-Blätter

200 g Brennnesselspitzen

4 Eier

1,8 l Milch

2 Esslöffel Honig

50 g Rosinen

100 g gemahlene Haselnüsse

30 g brauner Zucker

Den Mürbteig zubereiten und damit eine Kuchenform auslegen. Etwas Teig für die Verzierung aufheben. Den Wegerich und die Brennnesseln in Wasser kochen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und klein hacken. Eier, Milch und den im Wasserbad zerlassenen Honig schaumig aufschlagen. Die Rosinen und das klein

gehackte Wildgemüse unterheben. Den Kuchenboden mit den gemahlenden Nüssen bedecken. Darüber die Wegerich-Brennnessel-Masse geben. Den Kuchen mit einem Muster aus dünnen Teigstreifen verzieren und mit dem braunen Zucker bestreuen (er karamellisiert beim Backen).

## SÜßES BUTTERBROT

(KLEMMME)

1 Scheibe Brot  
etwas Butter  
etwas Honig  
1 Stängel Waldmeister  
März-Veilchenblüten  
Brot mit Butter und Honig bestreichen, mit Waldmeister belegen und Veilchenblüten darüber streuen.

## SÜBSAURER KARTOFFELSALAT

(KLEMMME)

1 - 2 Handvoll Sauerampfer  
1 Handvoll Maiwuchs von Fichte  
1 Sträußchen Pfefferminze  
1 kg Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
2 Äpfel,  
1 - 2 Gewürzgurken  
Marinade:  
1/4 l Gemüsebrühe  
5 EL Obstessig  
5 EL Öl  
1 TL Senf  
1 - 2 TL Zucker  
1 gestrichener TL Salz

Kartoffeln mit Pfefferminze (ein paar Blättchen zurücklassen) kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Gurken in Würfel schneiden, Sauerampfer und Maiwuchs sehr fein hacken und alles mit den Kartoffeln vermengen. Zwiebel lacken und zusammen mit den übrigen Zutaten für die Marinade aufkochen. Die Marinade heiß über die Kartoffeln gießen, umrühren und einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren feingehackte Pfefferminzblättchen unterrühren und mit Sauerampferblättern dekorieren.

## TABOULE MIT WILDKRÄUTERN

(KLEMMME)

250 g Couscous  
2 Zitronen (Saft)  
4 Tomaten, 1/8l Wasser  
2 EL Distelöl, 1/8l Apfelsaft  
2 TL Salz  
50 g Kräuter (Pfefferminz, Giersch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Sauerampfer, Kleiner Wiesenknopf Beifuß, Maiwuchs Fichte/Tanne)  
Kräuter waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Wasser, Apfelsaft, Zitronensaft und Öl verquirlen und mit Salz abschmecken. Tomaten Achteln und zusammen mit den Kräutern unter das trockene Couscous mischen. Anschließend die Soße unterheben und das Taboule mindestens 12 Stunden quellen lassen.

**TAPENADE** (KLEMMME)

250 g Blütenknospen Löwenzahn  
 Spitzwegerich oder Gänseblümchen  
 Blattstängel von Wiesen-Bärenklau  
 Giersch  
 Maiwuchs Fichte/Tanne  
 150 g Salz  
 200 g Tomaten  
 4 Knoblauchzehen  
 1 Zwiebel  
 6 EL Olivenöl  
 3 EL Balsamessig  
 Knospen bzw. Stängel Waschen, Stängel in etwa 1 cm lange Stückchen schneiden, in Salz einlegen und 24 Stunden ziehen lassen. Anschließend mehrfach sehr gut abspülen, damit alles überschüssige Salz entfernt wird. Tomaten abbrühen, schälen und in Stückchen schneiden, dabei Saft mit Kernchen entfernen. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stückchen schneiden und alles zusammen mit Essig und Öl vermengen.

**TAUBNESSEL-LASAGNE**  
(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

Nudelteig:

250 g Mehl

2 Eier

1 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Olivenöl

1 Prise Salz

Belag:

500 g Taubnesselblätter (die Blüten als Verzierung verwenden)

3 Esslöffel Olivenöl

100 g geriebener Käse (Parmesan)

Tomatensauce:

1 Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

4 Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Thymian oder wilder Oregano

Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig so dünn wie möglich ausrollen und in vier rechteckige Stücke in der Größe der Auflaufform schneiden. Die Taubnesselblätter in Streifen schneiden und im Olivenöl unter ständigem Rühren dünsten. Für die Tomatensauce die Zwiebel hacken und im Öl glasig dünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten, den durchgepressten Knoblauch sowie die Thymian- oder Oreganoblätter dazugeben und auf kleiner Flamme mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Sauce abschmecken.

Ein Nudelblatt in die geölte Auflaufform geben. Mit einer dünnen Schicht Tomatensauce bedecken, darüber ein Drittel der Taubnesseln geben und mit Käse bestreuen. Das Ganze wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer dünnen Schicht Tomatensauce abschließen und mit beiseite gelegten Taubnesselblüten bestreuen. Im Backofen bei mittlerer Hitze (180 Grad) ungefähr eine halbe Stunde backen.

## **TERRINE VON ZIEGENKÄSE UND BÄRLAUCH** (GIELER)

5 Blätter Gelatine  
 200 g Ziegenkäsebällchen in Öl  
 1/8 l Jogurt  
 1 EL Meerrettich  
 100 g Bärlauch  
 1 große Karotte  
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
 1 Bund Schnittlauch  
 100 g Kirschtomaten  
 100 g Löwenzahnblätter  
 Balsamico-Esig  
 Öl, Gewürze, Bärlauch

Eine kleine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen, den Ziegenkäse aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Karotte in 2 mm dicke Stifte schneiden, blanchieren und kalt stellen. Die Bärlauchblätter kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschwemmen und auf ein Tuch legen. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und in 3 EL kochend heißem Wasser auflösen. Den Ziegenkäse mit Jogurt und Kren glatt verrühren, würzen und die Gelatine untermischen. Die Terrinenform mit Bärlauch auslegen und die Masse zur Hälfte in die Form einstreichen. Die Karottenstreifen darauf legen und mit dem Ziegenkäse abdecken. Zum Schluss die Bärlauchblätter darüber schlagen. Einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Die Terrine aus der Form stürzen,

aufschneiden und auf mariniertem Löwenzahn und Bärlauch anrichten. Zum Schluss mit Kirschtomaten garnieren.

## **TEUFELSKRALLEN**

Pfahlwurzel der Teufelskralle frisch stechen (Oktober bis März), putzen und in Scheiben schneiden, Brot damit belegen.

## **TEUFELSKRALLEN- BLÜTEN MIT CREME FRAICHE** (COUPLAN)

Für 4 Portionen:  
 300 g junge Blütenstände der Ährigen Teufelskralle  
 100 g Creme fraiche  
 Salz

Die jungen Blütenstände mit dem zarten Teil des Stängels einige Minuten über Dampf garen, so dass sie knackig bleiben. Gut darauf achten, dass sie nicht verkochen. Die Creme fraiche wärmen und leicht salzen. Zusammen mit den Blütenständen auf einer Platte anrichten.

## THUNFISCH MIT KRÄUTERN GEBACKEN (MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Stängel Salbei  
500 ml Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
4 Thunfischsteaks  
200 g rote Paprikaschoten  
4 EL Olivenöl  
4 Tomaten  
1/2 Bund Petersilie  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Rosmarin, Thymian und Salbei hacken. Alles mit dem Rotwein verrühren, die Lorbeerblätter zugeben, die Thunfischsteaks einlegen und 6 Stunden marinieren. Danach die Paprika halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und in Streifen schneiden. In 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten und zugedeckt 5 Minuten garen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien, an der Unterseite kreuzweise einschneiden und 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken, abziehen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Thunfisch aus dem Kräutersud nehmen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten anbraten. Paprika und Tomaten in einer Auf-

laufform verteilen. Die Thunfischsteaks darauf legen. Die Petersilie hacken und über den Fisch streuen. Mit der Marinade begießen. Bei 220 °C (Gas Stufe 4-5) 8 Minuten im Ofen backen. Die Thunfischsteaks herausnehmen und auf vier Tellern anrichten. Die Butter in die Auflaufform geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf den Fisch geben und sofort servieren.

## TOMATEN MIT SCHAFSKÄSE UND BÄRLAUCH (KLEMMME)

500 g Tomaten  
10 Blätter Bärlauch  
200 g Schafskäse  
3 TL Olivenöl oder Bärlauchöl  
1 TL Balsamessig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen

Tomaten in Scheiben schneiden und abwechselnd mit in grobe Streifen geschnittenem Bärlauch auf einer Platte anrichten. Schafskäse zerkrümeln und darüber verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss Bärlauchöl oder Olivenöl und Balsamessig darüber träufeln.



## **TOMATENSALAT MIT SCHAUMKRAUT ODER SAUERAMPFER (KLEMME)**

500 g Tomaten

1 Handvoll Blätter von Wiesenschaumkraut und/oder bitterem Schaumkraut und Sauerampfer;

1 kleine Zwiebel

3 TL Öl,

1 TL Essig

Salz

Zucker zum Würzen

Tomaten in Scheiben schneiden und mit fein gehacktem Schaumkraut vermengen. Aus Öl, Essig, Salz und eventuell einer Prise Zucker eine Marinade rühren. Zwiebel mit einer großen Knoblauchpresse auspressen und Saft zur Marinade geben. Salat mit der Marinade vermischen und gut ziehen lassen.

## **TOPINAMBUR- AUFLAUF**

1 kg Topinambur

125 g Butter

Suppengrün aus 1 Stück Sellerie, 2 Möhren, 1 Petersilienwurzel und 2 Stängel Lauch, 1 Zwiebel, Kräutersalz, Pfeffer, Butterflöckchen, Ger. Parmesankäse, 2 EL Weizenkeime, ½ saure Sahne

Die Topinamburknollen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Gefettete Auflaufform zu ¼ mit den Scheiben füllen. Das Suppengrün fein hacken, ebenso die Zwiebel.

Beides mischen und etwa ein Drittel davon über die Topinamburscheiben streuen, darüber Kräutersalz und Pfeffer. Butterflöckchen draufsetzen und eine 1-2 cm dicke Schicht geriebenen Parmesan, der mit den Weizenkeimen vermischt wurde. Das Ganze wird mit der sauren Sahne übergossen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad eine Stunde gebacken. Eine Zitronensauce oder Kapernsauce schmeckt fein dazu.

## **TOPINAMBUR GEDÜNSTET**

1 kg Topinambur

1 l Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

2 EL Öl

geh. Knoblauch

Thymian, Curry, Muskat, Kräutersalz  
geh. Petersilie

1/8 l Sahne.

Topinambur schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe 40 – 45 min garen. Die gehackten Zwiebeln in dem Öl dünsten, dazugeben, Mit Knoblauch, Thymian, Curry, Muskat und Salz abschmecken. Die gehackte Petersilie und Sahne drüberziehen. In einem Reiserand anrichten. Mit Zitronensauce (Topinamburbrühe verwenden) oder einer Pilz- oder Tomatensauce servieren.

**TOPINAMBURGRATIN**

(Für 4 Personen)

1 kg Topinambur

Salz

200 g Sahne

1 Ei

weißer Pfeffer

100 g geschroteter Grünkern

100 g grob gehackte Haselnüsse

Fett für die Form

Topinambur waschen und in Salzwasser in 15-20 Minuten garen. Inzwischen für den Guss Sahne, Ei, Salz und Pfeffer verrühren. Grünkernschrot und die Nüsse in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. 200 ml Wasser einrühren. Die Masse salzen und pfeffern. Eine etwa 15 x 30 cm große Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Topinambur abgießen, abschrecken, pellen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben. Den Guss darüber gießen und die Grünkern-Nuss-Masse darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft, 180 °C) braun backen, Dazu passt Salat.

**TOPINAMBURSALAT,  
WARM**

Zutaten (für 4 Personen)

1 große Topinambur

1 Stange Lauch

10 gr frischer Ingwer

3 Zweige Koriander

1 Limone

1 TL Sesamöl

1 El Sojasauce

1 El Butter

Zubereitung

Schneiden Sie die geschälte Süßkartoffel grob in Würfel, den geschälten Ingwer in feine Würfelchen, das Weiße und Hellgrüne des geputzten Lauchs in Scheiben, die Korianderblätter hacken Sie fein und die Limone pressen Sie aus. Die Süßkartoffelwürfel kochen Sie in Wasser etwa 10 Minuten gar und lassen sie dann in einem Sieb abtropfen. Erwärmen Sie die Butter in einem Topf, geben das Sesamöl zu und schmoren darin die Lauchscheiben und die Ingwerwürfelchen, bis die Lauchringe auseinanderfallen. Dann löschen Sie mit dem Limonensaft und der Sojasauce ab, heben die gehackten Korianderblättchen unter und geben diese Marinade über die Süßkartoffelwürfel.

## TRAUM AUS HUFLATTICHLÜTEN

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

200 g Huflattichblüten mit Blütenstängel

1 Esslöffel Olivenöl

25 g Butter

1 Prise Salz

Die Huflattichblüten sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl und Butter zusammen in einer Pfanne erhitzen und die Huflattichblüten zugeben. Die Blüten zart und goldbraun braten und warm servieren.

## UN-KRAUT IM TEIGMANTEL (KLEMMME)

Es eignen sich die ganzen Sprossen (20 – 30) von:

Weißer Taubnessel, Weidenröschen, Hopfen, Melde, Beinwell, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Wiesen-Bärenklau, Salbei (aus dem Garten);

100 g Mehl

60 ml Milch (1/2 Tasse)

125 ml Wasser

1 EL Butter

1 Eiweiß

Salz

Öl zum Ausbacken

Butter in Wasser bei schwacher Hitze schmelzen. Mehl mit Salz vermischen. Die lauwarme Butter-Wasser-Mischung in die Milch

rühren und zum Mehl geben. Den Teig solange weiterrühren, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt etwa 1 Stunde quellen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Blätter waschen, trocken tupfen und durch den Teig ziehen. Die Blätter in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun backen.

## UN-KRAUT PFANNKUCHEN (KLEMMME)

600 g Wildgemüse:

Brennnessel, Kleeblätter, Melde, wenig Sauerampfer und Taubnessel, Wegwarte, Weidenröschen, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Vogelmilch;

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Tasse Gemüsebrühe

150 g Vollkornmehl

240 ml Mineralwasser

3 Eier

1 kleine Peperoni

3 TL Sesamsaat

1 TL Öl

Muskatblüte

Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Bedarf

Mehl mit Mineralwasser, Ei, sehr fein gehackter Peperoni und etwas Salz glatt rühren und 30 Min. quellen lassen. Zwiebel hacken und in der Gemüsebrühe aufkochen. Wildgemüse in Streifen schneiden, in die heiße Brühe geben und bei mittlerer Hitze garen. Dabei etwas Flüssigkeit verdampfen lassen oder wenn nötig

noch etwas zufügen. Mit Salz und Muskatblüte und mit frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Öl einpinseln und 1/4 des Teiges hineingeben. Vor dem Wenden die Sesamsaat drüberstreuen. Auf den halben Pfannkuchen das Gemüse geben und die andere Hälfte drüberklappen. Aus dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen backen. Wenn nicht genügend Wildkräuter zur Verfügung stehen, mit Spinat oder Mangold auffüllen.

## VIER JAHRESZEITEN KRÄUTERBOWLE

(KLEMME)

1 Kräuterstrauß nach der Jahreszeit.

Es eignen sich:

Tannenspitzen, Waldmeister,  
Knoblauchsrauke, Pfefferminz, Zitronenmelisse, Sauerampfer, Wilder Majoran, Oregano, Wilde Möhre, Thymian, Salbei und andere duftende Kräuter

1 l Apfelsaft

1/2 l Mineralwasser

1 Zitrone (Saft)

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig zerdrücken und kühl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

## VOGELMIERE- MEERRETTICH-SAHNE

(KLEMME)

1/4 l Sahne

1/4 Stange frischer Meerrettich oder 50 g abgepackter, geriebener Meerrettich

10 g Vogelmiere

etwas Zitronen- und Apfelsinensaft

Salz, Zucker

Sahne steif schlagen. Vogelmiere waschen trocken tupfen und sehr fein hacken. Meerrettich reiben und zusammen mit Vogelmiere unter die Sahne heben. Mit Salz, Zucker, Zitronen- und Apfelsinensaft abschmecken.

## VOGELMIEREN-SALAT

(KOSMOS)

2 Portionen

1 großer Bund Vogelmiere

2 Apfel, gewürfelt

1/8 l Schlagsahne

1 Joghurt

3 EL Kerbel, fein gehackt

etwas Tomatenmark

Vogelmieren gründlich waschen und mit den Apfelwürfeln mischen. Schlagsahne schlagen und mit den übrigen Zutaten vermengen, über die Vogelmieren gießen und leicht unterheben.

**VOGELMIEREN-SUPPE**

(KOSMOS)

6 Portionen

1,5 Liter Hühnerbrühe

6 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

1 große Kartoffel, gewürfelt

2 Bund Vogelmiere

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Süße Sahne oder Creme fraiche nach Geschmack

Brühe bis zum Kochen erhitzen, bei mäßiger Hitze Zwiebeln, Kartoffel und Vogelmiere hineingeben und 10-15 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einem Mixer fein pürieren, Sahne oder Crème fraîche hinzugeben, nochmals kurz erhitzen und servieren. Mit einigen Sprossspitzen garnieren.

**VOGELMIERENBROT**

Zutaten

500 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

100 g Butter

1/4 l Milch

2-3 Tassen Vogelmiere

1. Mehl, Salz und Backpulver verrühren und die Butter zugeben. 2. Vogelmiere waschen und abtropfen lassen. 3. Milch und Vogelmiere im Mixer schaumig schlagen. 4. Zutaten aus 1 zu Teig verkneten und 3 untermengen. 5. Aus dem Teig kleine Brote formen und an der Oberfläche einschneiden. 6. Bei 220 Grad im

vorgeheizten Herd auf gefettetem Backblech ca. 25 Minuten ausbacken.

**VOGELMIERESALAT  
MIT KÄSE**

Zutaten:

3 - 4 Hand voll Triebe der Vogelmiere

1 saurer Apfel

1 Hand voll Walderdbeeren

1 Hand voll Himbeeren oder Brombeeren

100 g Käse

1/8 l süße Sahne

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Apfelessig

Zubereitung:

Die jungen Triebe der Vogelmiere werden gründlich gereinigt und von holzigen Teilen befreit oder die Blättchen von den Stängeln gezupft. Zusammen mit dem Obst werden sie in appetitliche Stücke geschnitten und mit Käsewürfelchen gemischt. Aus süßer Sahne, Meersalz, Pfeffer und Apfelessig wird ein süß-saurer Dip bereitet und unter den Salat gehoben.

**WALDMEISTERBOWLE**

Ein kleines Bündel Waldmeister ohne Blüten

15 Blätter von schwarzer Johannisbeere

je zwei bis drei Blätter von Pfefferminze

Estragon

Pimpinelle

Thymian

Salbei

150 Gramm Zucker (je weniger je besser, s.o.)

eine Flasche Weißwein

eine Flasche Sekt

Kräuter und Zucker in ein Gefäß geben, 1/2 Flasche Wein dazugeben. Eine Stunde ziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren den Sekt hinzugeben. Mit ein paar Blüten verzieren (Erdbeere, Apfel o.ä.)

**WALDMEISTERCREME  
MIT LÖWENZAHN-  
BLÜTEN (KLEMME)**

5-8 Stängel Waldmeister

2 unbehandelte Orangen

3/8 l Apfelsaft

35 g Mondamin

200 ml Sahne,

1 Tasse Löwenzahnblüten ohne grünes Körbchen

Abgeriebene Orangenschale mit Apfelsaft und Waldmeister zum Kochen bringen und durch ein Sieb gießen (evtl. etwas nachsüßen). Mondamin mit etwas Apfelsaft anrühren und in

die kochende Flüssigkeit geben, kurz aufkochen und unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen mit den Löwenzahnblüten unter die Masse rühren. Die Creme in eine Schüssel geben und mit Waldmeisterblättchen und Löwenzahnblüten dekorieren.

**WALDMEISTERCREME  
(COUPLAN)**

Für 4 Portionen:

1 l Milch

50 g getrockneter Waldmeister

2 Eier, 150 g Zucker

60 g Stärkemehl

1 Esslöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Die Milch aufkochen und den Waldmeister darin ziehen lassen. Die Milch abkühlen lassen und durch ein Sieb abgießen. Die Eier trennen. Die Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, Stärkemehl und, um die Masse etwas zu verdünnen, ein wenig von der Waldmeistermilch unterrühren. Die restliche Waldmeistermilch auf den Herd stellen und die Eiermasse unterziehen. Zum Kochen bringen und 3 bis 4 Minuten eindicken lassen. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach unter die eingedickte Creme heben. Das Sonnenblumenöl unter ständigem Rühren tropfenweise zugeben. Die Creme in eine große Schüssel oder in kleine Portionsschälchen füllen und erkalten lassen.

**WALDMEISTER-EIS**

(KLEMMME)

2 Bananen

2 Zitronen

1 Apfel

300 g Sahne

5 g Waldmeister

Honig nach Bedarf

Banane sowie Äpfel schälen und in Stückchen schneiden. Zitrone auspressen und den Saft über die Früchte träufeln. Waldmeister mit der Schere klein schneiden und in etwas Sahne pürieren. Banane und Äpfelstückchen hinzugeben und nochmals pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen und unterheben. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und die Masse in einer Gefrierform einfrieren. Eine Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Statt Waldmeister können auch Blüten von Apfel, Kirsche und Veilchen verwendet werden.

**WALDMEISTER-ERDBEER-SHAKE**

(KLEMMME)

Pro Person:

125 ml Milch

100 g Erdbeeren

1 kleiner Stängel Waldmeister

1 TL Ahornsirup (noch Geschmack auch mehr oder weniger)

1 TL Zitronensaft

Erdbeeren putzen und zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer mixen

oder mit dem Pürierstab pürieren, in ein Glas füllen und gut kühlen. Zum Servieren mit einem Blättchen Waldmeister dekorieren

**WALDMEISTER-FLAMMERI** (KLEMMME)

1 Sträußchen Waldmeister (etwa 5 Stängel)

1/2 l Apfelsaft

1 Packung Puddingpulver

Sahnegeschmack

1 Ei getrennt

2 EL Zucker

1/2 Zitrone (Saft)

Waldmeister für 2-3 Std. in Apfelsaft legen und etwas mit der Hand zerdrücken. Anschließend den Saft abgießen, eventuell mit etwas Apfelsaft auf einen halben Liter wieder auffüllen und Zitronensaft hinzugeben. Puddingpulver mit Eigelb, Zucker und wenig Saft anrühren. Den Rest des Saftes zum Kochen bringen, das Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen lassen und das steifgeschlagene Eiweiß in die heiße Flüssigkeit rühren. Das Flammeri in eine Schüssel füllen und kühl stellen. Zum Servieren mit frischen Blättchen Waldmeister dekorieren.

**WALDMEISTERGELEE**

(KLEMMME)

15 Stängel Waldmeister

3/4 l Apfelsaft

1 Zitrone (Saft)

1 kg Gelierzucker

Waldmeister über Nacht in Apfelsaft legen, ausdrücken und den Saft eventuell durch einen Kaffeefilter gießen und auf 3/4 l wieder auffüllen. Zitronensaft hinzugeben und mit Gelierzucker, nach Anweisung der Herstellerfirma, zu Gelee kochen. Noch heiß in Twist-off-Gläser füllen.

### WALDMEISTERLIKÖR

(KLEMMME)

5 Stängel Waldmeister

1 Flasche Korn 31%

80 g weißer Kandis

Waldmeister zusammen mit Zucker in eine Flasche füllen und mit Alkohol übergießen. Bei Raumtemperatur - nicht in der Sonne - 2 Wochen ziehen lassen und abgießen.

### WALDMEISTER-

LIMONADE (KLEMMME)

5-8 Stängel Waldmeister

1l Apfelsaft

1 Zitronen (Saft)

1 Flasche Mineralwasser

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach 1-2 Std. den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser hinzugeben.

### WALDMEISTERSORBET UND PFIRSICH- SICHSCHNITZE

Zutaten für 10 Personen

300 g Waldmeister

1.5 l Wasser

200 g Kristallzucker

1 Zitrone

50 g Eiweiß pasteurisiert

50 g Kristallzucker

1 kg Pfirsiche

2 l Wasser

800 g Kristallzucker

50 g Pfefferminze frisch

Himbeercoulis :

300 g Himbeeren, frisch

300 g Kristallzucker

1 Stk. Zitrone

200 g Himbeeren, frisch als Garnitur

Hüppen :

50 g Eiweiß pasteurisiert

50 g Butter

80 g Weißmehl

100 g Kristallzucker

20 g Butter

1 dl Vollrahm

Waldmeistersorbet: Wasser aufkochen und gewaschenen Waldmeister darin 20 Minuten ziehen lassen. Abschütten und auf genau 1 Liter auffüllen oder abschütten, Zucker und Zitronensaft auflösen und abkühlen lassen im Tiefkühlschrank gefrieren zur selben Zeit aus Eiweiß und Zucker eine spanische Meringue schlagen, dazugeben und fertig gefrieren.



Für die in Pfefferminze pochierte Pfirsichschnitze: Pfirsiche in kochendes Wasser geben und auf Eis sofort abkühlen, schälen schöne gleichmäßige Schnitze aus dem Pfirsich schneiden In Zucker, Pfefferminzsirup kurz pochieren und erkalten lassen.

Himbeercoulis: Himbeeren, Zucker und Zitronensaft vermischen, 10 Minuten marinieren, mixen und durch ein Haarsieb streichen.

Hüppen: Flüssige Butter mit Zucker, Mehl und Butter gut verrühren und kalt stellen auf ein gebuttertes und gemehltes Blech mit Schablone austreichen und bei 220° C im vorgeheizten Ofen rasch backen, sofort vom Blech lösen und auf einer Rolle erkalten lassen, wodurch sie ihre Form erhält

Anrichten: Pfirsichschnitze gut abtropfen und sternförmig auf dem Teller anrichten, mit kleinen Pfefferminzblättern anrichten. Mit dem Himbeercoulis außen herum gleichmäßig erbsengroße Punkte setzen und mit einem Zahnstocher einen Kreis durchziehen. Pro Punkt eine kleine Himbeere draufsetzen, in die Pfefferminzblätter eine Waldmeistersorbetkugel anrichten. Dahinter eine Rahmrosette als Halt für die Hüppe spritzen und dies anstellen.

## WEGERICH IN WEIßWEINSAUCE

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

50 g Butter

500 g Breit-Wegerich-Blätter

1 Esslöffel Senfkörner

1/4 l Weißwein

1 Teelöffel Salz

Pfeffer

Sauce:

50 g Mehl

100 ml Weißwein

150 g Creme fraiche

Die Butter in einem Topf zergehen lassen, die gewaschenen und kleingeschnittenen Wegerichblätter dazugeben und gut durchmischen, bis alle Blätter rundherum mit Butter überzogen sind. Die Senfkörner zerdrücken und zum angebratenen Wegerich geben. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und dann noch eine Viertelstunde köcheln lassen. Den Wegerich aus dem Topf nehmen und dabei so viel Flüssigkeit wie möglich im Topf lassen. Das im Wein aufgelöste Mehl und die Creme fraiche unter die verbliebene Flüssigkeit rühren. Die Sauce mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sie sämig und glatt ist. Die Sauce über den Wegerich geben und sofort servieren.

## WEGWARTENMA- GENBITTER (KLEMME)

50-70 g Wegwartenwurzeln (Löwen-  
zahnwurzeln)

50 g weißer Kandis

1 Flasche 32%iger Korn

Wurzeln waschen und mit dem Mes-  
ser dunkle Stellen abkratzen, aber  
nicht zerschneiden. Wurzeln mit den  
übrigen Zutaten in eine Flasche fül-  
len und mindestens 6 Wochen bei  
Raumtemperatur ziehen lassen. Die  
Wurzeln dürfen nicht aus dem Alko-  
hol herausgucken, da sie sonst leicht  
schimmeln.

## WEIDENRÖSCHEN- GRATIN (KLEMME)

300 g Weidenröschensprossen oder -  
blätter

300 g Zucchini

2 EL feingehackte Kräuter: Gunder-  
mann, ‚Giersch, wilder Majoran oder  
Gartenkräuter;

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 g Quark

50 g Schafskäse

4 Eigelb

1 Eiweiß

10 g Sesamsaat

1/8 l Sahne

Salz

Zitronensaft

Muskatblüte

Quark in ein Küchentuch geben und  
abtropfen lassen. Weidenröschen und

die in Stifte geschnittenen Zucchini  
in kochendem Wasser 2 Min. blan-  
chieren und gut abtropfen lassen. Se-  
sam in der Pfanne ohne Fett rösten.  
Zwiebel und Knoblauch hacken. Die  
halbe Menge mit dem Gemüse ver-  
mengen, die andere mit dem Eigelb  
pürieren. Quark, Sahne sowie Kräu-  
ter unterrühren und mit Muskat, Salz  
und Zitronensaft abschmecken. Ei-  
weiß steif schlagen und unter die  
Quarkmasse ziehen. Eine Auflauf-  
form einfetten, die Hälfte der  
Quarkmasse einfüllen, darauf das  
Gemüse legen und danach den Rest  
der Quarkmasse streichen. Schafskä-  
se und Sesam darauf verteilen und im  
Backofen bei 175 °C etwa 30 Min.  
backen.

## WEIDENRÖSCHEN-SA- LAT (KLEMME)

2 Handvoll junge Blätter

3 EL Sonnenblumenöl

1 EL Balsamessig

1 EL Orangensaft

Salz

Aus Essig, Öl, Orangensaft eine Ma-  
rinade rühren, mit Salz abschmecken  
und mit den Blättern vermengen.

## WEIDENRÖSCHEN- SAUERAMPFERSALAT

(KLEMMER)

2 Handvoll junge Weidenröschenblätter

1 Handvoll junge Sauerampferblätter

1 TL Öl

2 EL Obstessig

4 EL Orangensaft

Salz

Weidenröschen- und Sauerampferblätter vermengen, aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren und darüber gießen.

## WEINBERGPFIRSICHE MIT ENGELWURZSIRUP

(COUPLAN)

Für 4 Portionen:

12 kleine Weinbergpfirsiche

Sirup:

75 g Engelwurzstängel und -stängelspitzen

1/2 l Wasser

200 g Zucker

Saft einer Zitrone

Verzierung:

100 g junge Engelwurztriebe

Die Engelwurzstängel und -stängelspitzen mit Wasser und Zucker zugedeckt zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und so lange ziehen lassen, bis die Flüssigkeit abgekühlt ist. Den Sud anschließend durch ein Sieb gießen. Den Zitronensaft zugeben. Die ganzen, ungeschälten Weinbergpfirsiche in einen

Bräter geben, mit dem Sirup übergießen und auf kleiner Flamme eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Pfirsiche im Sirup erkalten lassen, dann herausnehmen und schälen. Beiseite stellen. Die Engelwurzstängel in dünne Streifen schneiden und eine Viertelstunde in dem im Bräter verbliebenen Sirup kochen lassen. Die geschälten Pfirsiche mit dem Sirup und den jungen Engelwurztrieben anrichten und servieren.

## WEIßKOHL-WIRSING- GEMÜSE MIT BEIFUß

(MÜLLER)

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Kopf Wirsing

1/2 Kopf Weißkohl

1 Zwiebel

2 EL Butterschmalz

100 ml Weißwein

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Weißweinessig

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 TL getrockneter Beifuß

Salz, Pfeffer

100 g Sauerrahm

Den Wirsing von den Außenblättern befreien, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Wurzelstrunk entfernen und die Blätter in Streifen oder Rauten schneiden. Den Weißkohl putzen, vierteln, Strunk und dicke Blattrippen entfernen und die

Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln und im Butterschmalz andünsten. Wirsing und Weißkohl zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Weißwein, Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Das Gemüse mit Lorbeerblatt, Nelken, Beifuß, Salz und Pfeffer würzen. 45 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren. Ab und zu umrühren. Lorbeer und Nelken entfernen. Das Gemüse vom Herd nehmen und den Sauerrahm einrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Bei frischem Beifuß nur die Blütenrispen und zarten Blätter verwenden. Größere Blätter haben einen unangenehmen Geschmack.

## WIESENLIMONADE

(LANDGASTHOF HUHN)

Zutaten

7 Blätter Zitronenmelisse

7 Blätter Pfefferminze

15 junge Blätter Giersch

1 l Apfelsaft

Saft einer Zitrone

Die Gierschblätter in Essigwasser auswaschen und abtropfen lassen. Die Blätter in einen Krug (1 Liter) geben und mit dem Apfelsaft auffüllen. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Den Krug mit einem Tuch abdecken und über den Tag kühl stellen. Nach max. 12 Stunden abseihen und in verschließbare Flasche füllen. Zum Trinken mit Mineralwasser spritzen

## WIESEN-SCHAUMKRAUT-MOUSS

E (COUPLAN)

Für 4 Portionen

200 g Schlagrahm

50 g junge Wiesen-Schaumkraut-Blätter

1 Teelöffel Senf

Salz

weißer Pfeffer

Den gut gekühlten Rahm steif schlagen. Die Wiesen-Schaumkraut-Blätter fein hacken oder pürieren. Mit dem Schlagrahm und dem Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank fest werden lassen. Tipp: Mit einem heißen Löffel Klösschen abstechen und in einer Wiesen-Schaumkraut-Suppe oder als Vorspeise mit Räucherfisch servieren. Die Mousse eignet sich auch vorzüglich für belegte Brötchen. Den Schlagrahm kann man durch Mascarpone oder Doppelrahm (Creme double) ersetzen.

## WIESENSCHAUM- KRAUT-SUPPE (COUPLAN)

Für 4 Portionen

100 g junge Wiesen-Schaumkraut-Blätter

200 g Kartoffeln

20 g Butter

1/2 l Wasser

1 Prise Meersalz

Die Wiesen-Schaumkraut-Blätter klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Wiesen-Schaumkraut darin andünsten. Dann die gewürfelten Kartoffeln zugeben, das Wasser zugießen und 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Klösschen von Wiesen-Schaumkraut-Mousse servieren.

## WIESENSUPPE MIT KLEE UND SAUER-AMP- FER (KLEMME)

100 g Sauerampfer

100 g Wiesen- und Weißkleeblätter

100 g Sellerie

800 g Kartoffeln

2 Stangen Porree

1 Zwiebeln

1 l Gemüsebrühe

3 oder mehr EL Saure Sahne

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Porree halbieren, waschen und quer in Streifen schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Zwiebel schälen und

fein würfeln. Das Gemüse in die Brühe geben und gar kochen und eventuell pürieren. Sauerampfer und Kleeblätter in feine Streifen schneiden, in die heiße Suppe geben und etwa 5 - 10 Min. ohne zu kochen darin garen lassen. Die Suppe mit Gewürzen nach Bedarf abschmecken, vor dem Servieren die saure Sahne zufügen und mit Wiesenkleeblüten und ein paar Blättchen dekorieren.

## WIESENSUPPE

1000 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 Tl Gemüsebrühe

1 Tl Salz

1 Zitrone

ca. 1 l Wasser

Würzhefeflocken

1 Tasse Weißwein

200 g Wiesen-Bärenklau

Giersch

Beinwell

Brennnessel

Bärlauch

Knoblauchsrauke

Vogelmiere einzeln oder beliebig gemischt, Gänseblümchen, Weidenröschen. Gundermannblüten, Margeriten,

Wiesenklee zum Garnieren

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob hacken. Alles zusammen mit Salz und Gemüsebrühe

in Wasser gar kochen. Wildgemüse waschen, abtropfen, grobe Rippen entfernen, in Streifen schneiden und in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben. Etwas ziehen lassen und mit dem Zauberstab pürieren. Den Weißwein sowie Zitronensaft zugeben, mit Salz und Würzhefeflocken abschmecken.

Die fertige Suppe nach der Jahreszeit mit Gänseblümchen oder Margeriten garnieren und mit einem Häubchen von Creme fraiche servieren.

### **WILDER BROCCOLI (WIESEN-BÄRENKLAU -BLÜTENKNOSPEN)** (KLEMME)

40 Knospen-Dolden Blütenknospen

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

Salz

Würzhefeflocken

etwas Butter, Zitronensaft

Knoblauch und Zwiebel hacken.

Dolden waschen und in wenig Salzwasser, zusammen mit der gehackten Zwiebel etwa 3 min. garen bis das Wasser weitgehend verdunstet ist. Butter und gehackten Knoblauch zugeben und nochmals 1 min. dünsten. Anschließend nach Geschmack noch etwas salzen und mit Hefeflocken bestreuen.

### **WILDGEMÜSE- KETCHUP „QUER DURCH DIE BOTANIK“**

Zutaten:

6 Hände Wildgemüse oder bis 1/3 mehr z.B. junge Brennnessel, Giersch, Breitwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Lungenkraut, etwas Vogelmilch, weiße Taubnessel, Bärlauch, Gundermann, Kerbel, Schafgarbe, Wiesenschaumkraut, Sauerampfer

1/4 l sehr guter Essig (evtl. auch ital. Balsamessig)

2 El. Stärke

2 1/2 El. Zucker

1 1/2 Tl. Salz

2 1/2 El. Olivenöl

Zubereitung:

Die Kräuter gut waschen und fein hacken. Mit dem Essig, dem Öl und den Gewürzen in den Mixer geben und ganz fein pürieren. Zu Fleisch als kalte Beilage servieren.

### **WILDGEMÜSE-KLOPSE**

Zutaten:

6 Hände Wildgemüse oder bis 1/3 mehr (junge Brennnessel, Giersch, Breitwegerich, Löwenzahn, Pastinake, Bärlauch und Wiesenschaumkraut zum Würzen)

1 Ei

2 1/2 El. Haferflocken oder Semmelbrösel zum Binden

1 1/2 El. Schnittkäse gerieben

Butter oder Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Kräuter - wie schon bei der Suppe - waschen, blanchieren und hacken. In einer Schüssel mit den Würzkräutern, Ei und Haferflocken vermischen und mit dem geriebenen Käse abschmecken. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit einem Löffel Klopse formen und in einer beschichteten Pfanne zartbraun braten. Das benutzte Fett über die fertigen Klopse geben und mit essbaren Lungenkrautblüten umlegen. Dazu passt Kartoffelpüree und alle Arten Gemüse.

## WILDGEMÜSE- LASAGNE (KLEMMER)

400 g Wildgemüse (gemischt oder einzeln):

Wiesenklee, Melde, Sauerampfer, Brennessel, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Vogelmiere. Beinwell;

100 g Porree

100 g Spinat

300 g Gouda

2 Tomaten

2 Zwiebeln

2 - 3 Knoblauchzehen

8 - 10 grüne Lasagneblätter

2 - 3 EL Gemüsebrühe

Tomatenmark

Muskatblüte

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zitronensaft

Für den Guss:

1 Ei

5 EL saure Sahne

1 EL feingehackter Giersch und Gundermann

Kräutersalz

Muskatblüte zum Würzen

Dicke Blattrippen entfernen und das Gemüse in breite Streifen schneiden. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter andünsten und das Gemüse zugeben. Mit 2 - 3 Esslöffeln Gemüsebrühe bei milder Hitze im geschlossenen Topf 5 - 8 Min. garen und mit Zitronensaft, Salz, Muskatblüte und eventuell Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form einfetten und eine Lage gegarte (nach Packungsangabe) Lasagneblätter einlegen, Käse drüberstreuen sowie einen Teil des Gemüses. Die Schichten wiederholen, bis das Gemüse verbraucht ist, und mit einer Schicht Lasagneblätter mit Käse enden. Saure Sahne, Ei und Kräuter verquirlen und mit Salz sowie Muskatblüte abschmecken. Die Lasagne mit Tomatenmark bestreichen, Tomatenscheiben auflegen und die Sauce drübergießen. Die Lasagne bei 250 °C etwa 20 - 25 Min. im Backofen backen.

**WILDGEMÜSESALAT**

Zutaten:

600 g Wildgemüse selbst gesammeltes wie z. B. zarte Blätter von Löwenzahn, Brennessel, Sauerampfer, Brunnenkresse, Spitzwegerich, und die jungen Blattstauden des Acker-Hederich, Wildform des Rettichs;

1 Bd. Grün v. Fenchelknollen

Salz

3 El. Olivenöl kaltgepresstes

2 El. Zitronensaft

1 Unbehandelte Zitrone

Feta-Käse Schafskäse

Zubereitung:

Gemüse verlesen, dabei welke Blättchen und harte Stiele abschneiden. Das Gemüse in einer großen Schüssel so oft wie notwendig waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Eine zweite Schüssel mit kaltem Wasser und einigen Eiswürfeln bereitstellen. Das Gemüse in zwei Portionen jeweils eine Minute blanchieren (sprudelnd kochen). Mit der Schaumkelle herausnehmen, sofort kurz in das eiskalte Wasser tauchen und im Sieb abtropfen lassen. Das lauwarme Gericht auf eine Platte legen, leicht mit Salz bestreuen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Zitrone waschen, in Achtel schneiden und zum Nachwürzen dazu legen. Das Gemüse sofort mit Feta-Käse und Weizenbrot servieren. Großer Löwenzahn, Mangold- und Radieschenblätter,

Fenchelgrün und Rucola. Diese brauchen nicht unbedingt blanchiert werden.

**WILDGEMÜSE-  
SPROSSEN MIT SAUCE  
HOLLANDAISE (KLEMMME)**

300 - 400 g Melde (gesamte Pflänzchen) oder Hopfensprossen

1 Zwiebel

Gemüsebrühe

Sauce Hollandaise:

2 Eigelb

2 EL Weißwein

75 g Butter

Zitronensaft

Salz

Die Wurzelstücke der Meldesprossen, die meist mit herausgezogen werden, abschneiden und die Sprossen zu vier Bündeln zusammenbinden. Gemüsebrühe mit gehackter Zwiebel zum Kochen bringen, die Bündel hineingeben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind, herausnehmen und abtropfen lassen. Eigelb, Wein, Zitronensaft und Salz vermengen und über dem Wasserbad schaumig schlagen. Dann die zerlassene, nicht zu heiße Butter langsam dazurühren. Die Sauce abschmecken und über die gut abgetropften Sprossen geben.



**WILDHOPFEN-QUICHE**

(COUPLAN)

Für 8 Portionen:

Quark-Mürbteig:

250 g Mehl

50 g Quark

100 g Butter oder eingesottene Butter  
(Schmalz),

50 ml Wasser

1 Teelöffel Salz

Belag:

500 g Wildhophensprossen

4 Eier

400 g Schlagrahm

Salz, Pfeffer,

Muskatnuss

100 g geriebener Käse (Greyerzer)

Mehl, Quark, Butter, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und 20 Minuten kalt stellen. Die Hopfensprossen 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier und Rahm verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und eine gefettete Quiche- oder Kuchenform damit auslegen. Die Hopfensprossen darauf verteilen. Die Eier-Rahm-Mischung darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen. Sofort servieren.

**WILDKRÄUTER-PESTO**

(KLEMME)

5 Knoblauchzehen

50 g Pinienkerne

50 g Parmesankäse (am Stück)

1/4 l Olivenöl

100 g Würzkräuter

(Mischungsverhältnis etwa 10 g Giersch, 50 g Gundermann, 10 g Beifuß, 15 g Knoblauchsrauke, 10 g Thymian, 10 g Wilder Majoran (Origan))

1/2 l Olivenöl

etwas weißen Pfeffer

Kräuter waschen, sehr gut trocken tupfen und klein schneiden. Parmesankäse zerbröseln und alle Zutaten zusammen in Olivenöl pürieren. Mit weißem Pfeffer etwas abschmecken.

**WILDKRÄUTER-TOMATENSALAT** (KLEMME)

1 Handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt:

Knoblauchsrauke, Giersch, Wiesensäureklee, 10 Blättchen Gundermann

6 Fleischtomaten

1 Zwiebel

4 - 6 Knoblauchzehen

3 EL Öl

1 EL Obstessig

2 EL Mineralwasser

Salz/Honig zum Würzen

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und durch die Knob-

lauchpresse drücken. Alles zusammen vermischen. Kräuter waschen und gut abtropfen lassen. In den Monaten April bis Juni die Blätter nur klein zupfen, später in Streifen schneiden oder fein hacken. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und alles miteinander vermengen.

### **WILDKRÄUTER- AUFLAUF (HOLLERBACH)**

1 kg Wildkräuter  
125 g Mehl  
125 Butter  
250 Quark  
3 Eier  
Schinkenwürfel  
Semmelbrösel  
Geriebener Käse  
Salz, Kümmel, Muskat  
Butter

Die Wildkräuter durch den Fleischwolf drehen und sie in deinem aus Mehl, Butter, Quark und Eiern mit den Schinkenwürfel geben und gut mischen. Mit etwas Salz und nach Geschmack mit Kümmel oder Muskat würzen, mit Semmelbrösel, geriebenem Käse und Butterflocken bestreuen und etwas 30 min überbacken. Dazu kann man eine Wildkräutersauce oder einen Wildkräutersalat essen.

### **WILDKRÄUTER- AUFLAUF**

Zutaten:

40 g Butter,  
30 g Weizenvollkornmehl,  
3/8 l Milch,  
400 g Magerquark,  
400 g pürierte Wildgemüse,  
3 Eigelb,  
Salz,  
weißer Pfeffer,  
1 Messerspitze Muskatnuss,  
3 Eiweiß

Zubereitung:

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen, mit Milch ablöschen, so dass eine Sauce entsteht und 5 Minuten kochen lassen. Quark durch ein Sieb streichen. Wildgemüse mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat unter den Quark rühren. Quarkmasse mit der Sauce mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Auflaufmasse heben. In eine Auflaufform füllen. Im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.

## WILDKRÄUTER- PILZ-PASTETE (KLEMMME)

500 g Wildgemüse gemischt nach der Jahreszeit:

Klee, Weidenröschen, Wegwarte, Sauerampfer, Melde, Giersch, Beinwell, Wiesen-Bärenklau;

600 g Austernpilze

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Eier

150 g Creme fraiche

Salz, Cayennepfeffer

Die Austernpilze säubern, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel hacken und in Butterschmalz dünsten Die Knoblauchzehen auspressen und zugeben. Austernpilze in einer Pfanne garen, bis fast alle Flüssigkeit verdunstet ist. Wildgemüse tropfnass in einer Pfanne dünsten, bis es zusammenfällt. Etwas Butter zugeben und salzen. Eier mit Creme fraiche vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hälfte der Eimasse in eine Terrine (1 l Inhalt) geben, Wildgemüse und Austernpilze darauf verteilen und den Rest der Masse darüber streichen. Die Terrine abdecken und in die Fettpfanne des vorgeheizten Backofens stellen. Die Fettpfanne mit heißem Wasser füllen und die Pastete 60 Min. stocken lassen.

## WILDKRÄUTERSALAT (RÜTTING)

Je ein Handvoll Löwenzahnblätter, Brennnesselblätter, Sauerampferblätter, Brunnenkresseblätter

Sauce

2-3 EL Sonnenblumenöl

1 Becher Joghurt

½ Becher saure Sahne

Kräutersalz, Pfeffer

1 EL Zitrone

Knoblauch nach Geschmack.

Die Blätter mit der Schere abschneiden, bei der Brennnessel evtl. Handschuhe anziehen. Blätter unter fließendem wasser kurz waschen, trocken schleudern und grob hacken (Brennnessel fein hacken). Die Zutaten für die Sauce verrühren und sofort mit den Wildkräutern vermischen. In einer großen Glasschüssel servieren.

## WILDKRÄUTERSAUCE

120 g Wildkräuter-Mischung (z. B. Geißfuß, wilde Malve, Vogelmiere, Hirtentäschel, Taubnessel, Löwenzahn, Leimkraut, wilde Rauke und Blüten: z.B. Veilchen, Malve, Glockenblumen, Kohl, Gänseblümchen, Vergissmeinnicht);

4 EL aufgelöste Gemüsebrühe

2 EL weißer Balsamessig

2 EL Haselnussöl

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Honig

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Kräuter und Blüten vorsichtig abspülen und trocken schütteln. Grobe Kräuterstängel abschneiden. Brühe, Essig, Öle und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kräuter und Soße vermengen und mit den Blüten garnieren.

## WILDKRESSE MIT EDELPIILZKÄSE (LAUX)

4 Esslöffel gehacktes Bitteres  
Schaumkraut oder Brunnenkresse

80 g Edelpilzkäse

50 g Walnusskerne

0,2 l Sahne

Wildkresse vor dem Zubereiten sorgfältig waschen. Wurzeln und grobe Stängel entfernen. Käse mit einer Gabel zerdrücken, Walnüsse grob hacken, Sahne steif schlagen. Alle Zutaten mit der kleingehackten Wildkresse in einer Schüssel vermengen. Den Brotaufstrich mit Walnusskernen und ganzen Kresseblättern garnieren. Mit verschiedenen Brotsorten servieren.

## WILDWURZELSÜLZE (HOLLERBACH)

Verschiedene Wurzeln und Triebe wie Beinwell, Nachtkerze, Pastinak, Weidenröschen, Wiesenbocksbart, Hopfen weich dünsten. Dann die Brühe mit Zitronensaft und Gewür-

zen, fein gehackten Kräutern abschmecken und aufgelöste Gelatine in die warme Brühe geben. Eine Schüssel mit hartgekochten Eiern auslegen, dann die Wurzeln darauf schichten, Brühe aufgießen und erstarren lassen. (Am besten über Nacht im Kühlschrank) die Sülze stürzen und mit sauren Gurken, Tomaten und frischen Kräutern garnieren.

## WINTERKRÄUTER- SALAT (KOSMOS)

2-4 Portionen

1 großer Bund Winterkräuter (Winterkresse, Schaumkraut, Vogelmilch)

2 Orangen

1 Zwiebel, fein gehackt 4 EL Olivenöl

1 EL Weinessig

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Salatkräuter gründlich waschen. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl, Weinessig, Zitronensaft, Gewürz und Zwiebeln in einem Mixbecher gründlich schütteln. Kräuter und Orangenstücke in Salatschüssel geben. Salatsauce erst kurz vor dem Servieren darüber gießen.

**WINTERQUARK**

Zutaten

500 g Quark

1/4 l Sauerrahm

2 kleine, fein gehackte Zwiebeln

1 Teelöffel scharfer Senf

1 Teelöffel geriebener Meerrettich

2 Esslöffel frisch gehackte Küchenkräuter

1/2 Tasse Brunnenkresse

1/2 Tasse Gartenkresse

Pfeffer, Zucker, Salz, nach Geschmack

Die unter 1 genannten Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Kräuter vermengen und leicht unterheben. Auf Salatblättern angerichtet und mit Sonnenblumenbrot gereicht eine pikante und vitaminreiche Vorspeise.

**ZANDER IN SAUER-AMPFERSAUCE (GIELER)**

1 kg Zanderfilets

Salz, Zitronensaft

100 g Butter

Soße:

50 g Butter

1 Zwiebel

60 ml Weißwein

1/4 kg Sauerampfer

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

200 ml Sahne

1 Tl vegetabile Suppenwürze

Garnitur:

150 g Karotten

1/4 kg Porree, etwas Butter

Zucker und Salz

Zuerst Soße und Gemüse zubereiten:

Die fein gehackte Zwiebel in Butter anlaufen lassen, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Sauerampfer waschen, blättrig schneiden und mit der Zwiebel weich dünsten. Etwas vegetabile Suppenwürze, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Soße mit dem Mixstab fein pürieren, nachwürzen und mit Sahne verfeinern. Die geputzten Karotten in 1/2 cm dicke Stifte schneiden, mit Butter, einer Prise Zucker, Salz und wenig Wasser bissfest dünsten. Den Porree gut waschen, in 6 cm lange Stücke schneiden und in Butter dünsten. Die Zanderfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Butter braten. Mit Sauerampfersoße und Gemüse anrichten. Beilage: Kräuterkartoffeln

**ZANDERFILET MIT BIBERNELLENBUTTER (GIELER)**

5 Zanderfilets

Salz, Zitronensaft, Knoblauch oder Bärlauch

Mehl zum Wälzen

100 g Butter

Bibernellenbutter:

80 g Butter

Salz, Zitronensaft, Knoblauch oder Bärlauchzwiebel

Bibernelle, eventuell etwas Paprikapulver

Knoblauch und Bibernelle fein hacken. Für die Kräuterbutter alle Zutaten verrühren und mit einem Spritzsack kleine Rosetten auf Papier spritzen und kalt stellen.

Das Zanderfilet säuern, salzen und mit Knoblauch einreiben. In Mehl wenden und in Butter langsam braten. Mit der Bibernelnbutter und Kräuterkartoffeln servieren.

### **ZICHORIENKAFFEE**

(KLEMME)

Wurzeln von Wegwarte oder Löwenzahn

Wurzeln ausstechen, Blätter abschneiden, putzen (wie Möhren) und in kleine Stücke so groß wie Kaffeebohnen schneiden. Die Stückchen auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen bei leicht geöffneter Tür solange bei 220 °C rösten, bis die Wurzelstückchen dunkelbraun geworden sind. Diese gut verschlossen aufbewahren. Vor Gebrauch in einer Kaffeemühle mahlen und als Filter- oder Brühkaffee zubereiten oder normalen Kaffee als Geschmacksverstärker zugeben.