



WILDKRÄUTER-TIPP

WIESENKRÄUTER & WILDGEMÜSE
KURZ VORGESTELLT

Wisst Ihr, Bärlauch ist ja ganz gut und schön, aber es gibt noch viel mehr, was in unseren Töpfen und Pfannen landen kann. Gundermann zum Beispiel oder Schafgarbe, Spitzwegerich oder Knoblauchrauke ...

Vogelsternmiere

zart-saftiges Grün mit wunderschöner Sternblüte, schmeckt intensiv nach jungen Schoten, oft wild im Balkonkasten

Knoblauchrauke

von Bärlauchsammlern meist schmählich missachtet, gibt ein wunderbares Knoblaucharoma ohne die Geruchbelästigung. Junge Triebe und Blätter vor der Blüte.

Gundermann

aus der Familie der Lippenblütler wie Thymian und Minze, ein herbes Würzkräut, leicht harzig, wächst auf fast jeder halbschattigen Wiese.

Giersch

Gärtner mögen ihn nicht, wir lieben ihn – zu Kartoffelgerichten und in Suppen, würzig-aromatisch, möhrenähnlicher Geschmack

Hufplattich

altbewährtes Heilmittel bei Erkältung, hufformige, stabile Blätter, herb bis bitter, kurz abgewallt in Maßen zu verwenden, vom Wegesrand.



Vogelmiere-Pesto zum Spiegelei

1 Handvoll Vogelmiere fein gewiegt
3 EL Sonnenblumenkernöl
10 g Hartkäse (z. B. „Bennewitzer Berchgäse“)
10 g Sonnenblumenkerne gemörsert, Salz

Pasta Frühling und Olio

Dinkelnudeln, Sonnenblumenöl, Spitzmorcheln, eine Handvoll Knoblauchrauke gezupft, Salz & Pfeffer aus der Mühle

Gundermannquark

80 g Rahmquark, Gundermannblätter und -blüten, eine Spur Kümmel gemahlen, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kartoffel-Gierschstampf

400 g mehlig kochende Kartoffeln,
100 ml erwärmte Milch, 40 g Butter,
1 Handvoll Giersch fein gewiegt, Salz

Hufplattichroulade

4 Hufplattichblätter blanchiert, Duxelles von 200 g Pilzen (z.B. Kräutersaitlinge vom Pilzkult Halle), Schalotte, Sherry, Blattpetersilie



Quelle: www.kochanstalt.de