

BRENNNESSEL-SCHAUMSÜPPCHEN



Für 4–6 Personen

150 g Brennnesseln
5–6 Bärlauchblätter (oder 1 Knoblauchzehe)
1 Schalotte
200 g Kartoffeln
700 ml Gemüsebrühe
125 ml Weißwein
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

AUSSERDEM

1 EL Butter zum Anbraten

Die Kräuter putzen, dabei die großen Stiele entfernen. Waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Schalotte und die Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotte in Butter andünsten. Mit Brühe und Wein auffüllen. Kartoffeln zugeben. Salzen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Brennnesseln zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Sahne und Bärlauch zugeben. Schaumig pürieren. Mit Salz, frisch gemahltem Pfeffer und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. **Tipp: Schmeckt auch gut mit Räucherlachs als Einlage.**

GRÜNE BRÖTCHEN

Für 8–10 Stück

500 g Mehl
6 EL Milch
2 TL Trockenhefe
1 TL Zucker
2–3 Handvoll Wildkräuter
(z. B. Gundermann, Thymian, Schafgarbe)
6 EL Olivenöl
1 TL Salz

Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe mit dem Zucker und der Milch verrühren. 5 bis 10 Minuten an einem warmen Ort quellen lassen. Die Kräuter putzen, waschen, trocken schleudern, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde hineindrücken. Öl, Kräuter und Salz zugeben. Die Hefemischung und 250 ml lauwarmes Wasser zugießen. Alles zu einem Teig kneten, bis dieser sich vom Schüsselrand löst. Den Teig abgedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kräftig durchkneten. 5 Minuten entspannen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit einem Messer oben kreuzweise einschneiden. Nochmals kurz ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen.



FRISCH AUS DER NATUR

Nach einem Gang durch den Frühlingsgarten oder Wiesen und Wälder entstehen leckere Gerichte mit Wildpflanzen. Die früh sprießenden zarten Kräuter, Blätter und erste Blüten bereichern die Küche mit ihrer Frische und ihren besonderen Aromen.

FRÜHLINGS- BLATTSALAT MIT WALNÜSSEN

Für 4 Personen

SALAT

2 Handvoll Löwenzahnblättchen und -knospen
3 Handvoll Wildkräuter-Blätter
(z. B. Giersch, Scharbockskraut, Wiesenschaumkraut, Gundermann)
1–2 Handvoll junge Baublättchen
(z. B. Ahorn, Birke, Eiche, Rotbuche, Weißdorn)
1 kleiner Eichblattsalat
4 EL grob gehackte Walnüsse

VINAIGRETTE

2–3 EL Himbeeressig
1–2 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
6 EL Walnussöl

ZUM GARNIEREN

Blüten vom Wiesenschaumkraut oder Gundermann



GESUNDES KRAUT

Im „REZEPT AUS DER NATUR“ ab Seite 148 können Sie mehr lesen zu den hier verwendeten Wild- bzw. Heilkräutern.

Für den Salat Kräuter, Blätter und Salat putzen und nach Bedarf die Blättchen von den Stielen zupfen. Waschen und trocken schleudern. **Für die Vinaigrette** den Essig mit Sirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl kräftig unterschlagen. Den Salat vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Walnüssen und Blüten bestreuen.



GEBACKENE BEINWELLBLÄTTER



Für 4 Stück
8 große Beinwellblätter

FÜLLUNG

1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Brennnessel, Gundermann)
80 g Frischkäse (z. B. Ziegenfrischkäse)
2–3 EL Sahne
Salz, Pfeffer

PANADE

2 Eier
4–5 EL Paniermehl

AUSSERDEM

Butter und Öl zum Ausbacken

Für die Füllung die Wildkräuter putzen, die Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Sahne zu einer festen, aber streichfähigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Beinwellblätter mit der rauhen Seite nach oben legen und mit der Käse-Kräutermasse bestreichen. Jeweils ein zweites Blatt mit der rauhen Seite obenauf legen und gut andrücken.

Für die Panade die Eier verquirlen. Die gefüllten Blätter erst durch das Ei ziehen, dann im Paniermehl wenden. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Blätter von beiden Seiten jeweils 1 bis 2 Minuten ausbacken, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. **Schmeckt warm oder kalt als kleine Vorspeise.**

ZUM BESTREICHEN UND FÜLLEN: Aufstriche haften besonders gut an der rauhen Unterseite der Beinwellblätter. Relativ groß und biegsam können sie wie Rouladen gefüllt werden. Die mild schmeckenden Blätter lassen sich auch gut in Teig ausbacken. **Bitte beachten:** Da Beinwell geringe Mengen leberschädigender Pyrrolizidinalkaloide enthält, isst man nur hin und wieder ein paar Blättchen.

GIERSCH-RÖLLCHEN



Für 20–25 Stück

PFANNKUCHEN

350 ml Milch
2 Eier
150 g Weizenmehl
1 Prise Salz

FÜLLUNG

150 g Giersch
1 Schalotte
Salz, Pfeffer
100 g Frischkäse
3 EL Sahne

AUSSERDEM

Öl und Butter zum Ausbacken
und Dünsten
Zahnstocher zum Fixieren
nach Belieben: 100 g Räucherlachs

Für die Pfannkuchen die Milch mit den Eiern verschlagen. Mehl und Salz unterrühren. 20 Minuten quellen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 5 bis 6 dünne Pfannkuchen ausbacken. Auf einem Teller abkühlen lassen. **Für die Füllung** den Giersch putzen und waschen. Kurz in heißem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Die Schalotte schälen, fein hacken und in Butter andünsten. Den Giersch zugeben und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern. Den Frischkäse mit der Sahne glatt rühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen. Mit Giersch und nach Belieben mit Räucherlachs belegen. Fest aufrollen. In Scheiben schneiden. Die Röllchen mit Zahnstochern fixieren. Als Vorspeise servieren.

Tipp: Wer möchte, arbeitet einen Teil der Kräuter in den Teig ein.

Für 1 Quiche- oder Springform (ø 28 cm)

BODEN

je 100 g Weizen- und Dinkelvollkornmehl
125 g kalte, gewürfelte Butter
½ TL Salz
1–2 EL geriebener Emmentaler oder Parmesan
2–3 EL Mineralwasser

BELAG

150–200 g Bärlauch
3 Eier
200 ml Sahne
50 ml Milch
100 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
70 g Schinkenspeckwürfel

AUSSERDEM

Fett für die Form
1 EL Butter zum Braten

Tipp: Die Quiche lässt sich auch gut mit Brennnesseln backen, dann nach Belieben Knoblauch zugeben.

BÄRLAUCH-QUICHE



Für den Boden alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Etwa 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Form fetten. Den Teig ausrollen, in die Form geben und einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Bei 180 Grad etwa 10 Minuten vorbacken. **Für den Belag** den Bärlauch putzen, die Stiele entfernen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Eier mit der Sahne, der Milch und einem Drittel des Käses verquirlen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Schinkenwürfel bei geringer Hitze in der Butter ausbraten. Den Bärlauch untermischen und alles in die Form geben. Mit der Eier-Sahne übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten backen; eventuell die letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken.



WILDKRÄUTER-LASAGNE



Tipp: Schmeckt auch mit frischem Spinat gut.

Für 4–6 Personen

FÜLLUNG

- 9 Lasagneplatten
- je 150 g Brennnesseln und Giersch
- 500 g Ricotta (oder anderen Frischkäse)
- 3–4 EL Sahne
- 1–2 EL frischer Oregano
- 250 g Champignons
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

SOSSE

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 600 ml Milch
- 20 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss

AUSSERDEM

- 1 EL Butter zum Andünsten
- 80 g Parmesan zum Überbacken

Für die Soße die Butter im Topf erhitzen. Das Mehl einrühren und hell anschwitzen. Die Milch nach und nach unter Rühren zugeben. Parmesan einrühren. Etwa 10 Minuten leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. **Für die Füllung** die Wildkräuter putzen und waschen. In kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Ricotta und Sahne zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Mit den Wildkräutern unter die Ricottamasse rühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Champignons putzen, Tomaten waschen, beides vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in Butter andünsten. Die Champignons einige Minuten mitschmoren. Salzen und pfeffern. Etwas von der Béchamelsoße in eine ofenfeste rechteckige Form gießen. 3 Lasagneplatten einlegen. Jeweils die Hälfte des Kräuter-Ricottas und des Gemüses einschichten. Etwas Soße darübergeben. 3 Lasagneplatten einlegen. Den Vorgang wiederholen. Die restliche Soße auf der dritten Schicht Nudeln verstreichen. Mit geriebenem Parmesan bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten goldbraun backen; eventuell die letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken.

BRATKARTOFFELN MIT WILDKRÄUTERN



Für 4 Personen

- 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag
- 2 Handvoll Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Brennnesseln, Thymian)
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- 3–4 EL Butterschmalz zum Braten

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Kartoffeln im heißen Fett verteilen. Bei mittlerer Hitze von der Unterseite goldbraun und knusprig braten. Wenden und kurz anbraten. Die Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. Knusprig heiß servieren.