

Bunter Wildkräutersalat:

Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, junge Brenneselblätter, Scharbockskraut (Blätter nur bis zur Blüte ernten!), Gänseblümchen, Sauerampfer, Liebstöckl, Bärlauchblätter, Zitronenmelisse, Pfefferminze (wenig), Brunnenkresse, wilder Majoran, Dillspitzen (hat bei mir dieses Jahr im Frühbeet überwintert und schon frisch ausgetrieben)

*Außerdem: 1 Apfel, 1 Fenchelknolle,
Für die Marinade: Essig, Öl, Pfeffer, Salz, ½ TL Zucker*

Alle Kräuter waschen und klein schneiden. Den Apfel vierteln und mit Kerngehäuse in dünne Scheibchen schneiden, die Fenchelknolle ebenso in Scheiben schneiden. Die Marinade darüber geben und durchmischen.

Bärlauchnudeln

*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*

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.

Bärlauchbrotaufstrich

*250 g Quark / eventuell saure oder süße Sahne (nach Geschmack) /
1 Hand voll Bärlauchblätter / Meersalz*

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

Beinwell-Brennnessel-Suppe

*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 / $\frac{1}{8}$ l saure Sahne zum Verfeinern*

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.

Brennnesselbratlinge

*125 g Maisgrieß / 3 Eier / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer /
2 Knoblauchzehen (gepresst) / 5 Hand voll Brennnesseln /
evtl. etwas Dost / Öl zum Braten*

$\frac{1}{2}$ 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.

Brennnesselaufbau

*1 kg Brennnesselblätter / 250 g Weißbrot / $\frac{1}{2}$ 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*

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 dünstet 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.

Grundrezept Kapernbereitung

2 Hand voll Gänseblümchenknospen / ½ l Salzwasser / ½ l Essig

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 Schweines dafür verwendet.)

Tipp: Die Verwendung der Kapern ist sehr vielseitig. Erwähnenswert wäre die Beigabe zu Salaten, Ragouts, Mayonnaisen und Saucen.

Löwenzahnwurzelkaffee

Nie hat Kaffeetrinken so viel Spaß gemacht!

Löwenzahnwurzeln / Milch

Man gräbt die Wurzeln des Löwenzahn aus (nach ergiebigen Regenfällen kann man sie sogar mühelos von Hand ausreißen), reinigt sie, zerteilt sie in kleine Stücke und backt bzw. röstet sie entweder auf dem Backblech im Herd oder in einer Pfanne, bis sie schön braun sind. Nach dem Abkühlen mit kochendem Wasser überbrühen (etwa 1 EL Wurzeln auf ¼ l kochendes Wasser) und mit Milch genießen.

Schmeckt angenehm bitter.

Pastinakenkuchen

*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*

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 Geschmacksvorliebe – hinzu und streicht diese Masse auf den abgekühlten Kuchen.

Sauerampfergemüse

*3 – 4 Hand voll Sauerampferblätter / Butter zum Dünsten /
Mehl und Butter für eine Mehlschwitze / 1 – 2 Eigelb /
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne / Meersalz / Liebstöckel / Majoran*

Man dünstet die Blätter ohne Stiele in etwas Butter, lässt den Saft abtropfen und hackt die Blätter wie Spinat. Mit einer hellen Mehlschwitze (Vorsicht! – nicht zu viel, sonst wird es zu breiig) und etwas abgetropftem Saft dickt man die Masse ein. Anschließend zieht man Eigelb und saure Sahne unter (darf nicht nochmals aufkochen, da die Sahne sonst gerinnt!) und würzt mit Salz, Liebstöckel und Majoran.

Vogelmierensalat mit Käse

*3 – 4 Hand voll Triebe der Vogelmiere / 1 saurer Apfel /
1 Hand voll Walderdbeeren / 1 Hand voll Him- oder Brombeeren /
100 g Käse / $\frac{1}{8}$ l süße Sahne / Meersalz /
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Apfelessig*

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.