

Rezepte

Bärlauch-Walnusspesto

2 Handvoll Bärlauch grob geschnitten
 Salz, Pfeffer
 Olivenöl
 eine Handvoll Walnusskerne
 ca. 100g Parmesan

Zubereitung:

Parmesan reiben oder in Moulinette geben und mahlen, Alle Zutaten in Moulinette und fein pürieren, nach und nach Öl zugeben, abschmecken und in Gläschen füllen, oben Ölschicht draufsetzen wegen Haltbarkeit.

Bärlauchsuppe

3 Handvoll Bärlauch
 ein Stück Sellerie
 1 mittelgr. Zwiebel,
 Petersilienwurzel
 1 grosse Karotte
 2 mittelgrosse Kartoffeln
 Muskat, Worcestershiresauce, Creme fraiche, evtl. Schwarzbrotcroutons

Zubereitung:

Zwiebeln kleinschneiden in Butter glasig rösten, das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, leicht anbraten und mit glutamatfreier Brühe ca. 1 Liter aufgießen.
 ca. 15 Min. kochen, grob geschnittenen Bärlauch zugeben, 4 Minuten kochen, Mit Zauberstab pürieren, Muskat zugeben, mit Worcestersauce abschmecken, mit Croutons und Crème fraiche servieren.

Deftiger Löwenzahnsalat

350g Löwenzahnblätter
 4 mittelgr. Kartoffeln
 100g Speck
 4 Eier hartgekocht
 4 Tomaten in scheiben
 1 feingehackte Zwiebel

Dressing: 2 EL Balsamico
 5 EL Olivenöl
 Kräutersalz
 Etwas Senf

Zubereitung:

Speck in würfel und auslassen, Fett abschöpfen, Kartoffeln kochen, schälen, heiss in Scheiben schneiden, in Schüssel mit Dressing übergießen, abkühlen lassen.

Löwenzahnblätter grob rupfen, mit gehackter Zwiebel unter die Kartoffeln unterheben, auf Löwenzahnblättern anrichten, mit Einern und Tomatenscheiben garnieren, mit Speckwürfeln bestreuen

Gierschburger

2 TL Olivenöl

1 kleine Zwiebel, gerieben

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Karotten, gerieben

1 Zucchini, gerieben

2 Handvoll Giersch gehackt

100 g inkelflocken

30 g geriebener Käse, z.B. Gouda oder Edamer

1 Ei, verquirlt

1 EL Sojasauce

200 g Weizenmehl

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch 5 Minuten darin anbraten. Die Karotten und Zucchini hinzufügen und weitere 2 Minuten braten, giersch zugeben. Vom Herd nehmen und die Dinkelflocken, Käse und Ei untermischen. Die Sojasauce hineinrühren. In eine Schüssel geben, mit Plastikfolie abdecken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Den Grill oder eine leicht geölte Pfanne erhitzen.

3. Das Mehl auf einen großen Teller streuen. Die Gemüsemischung zu acht runden Burgern formen. Im Mehl wenden, bis beiden Seiten gut bedeckt sind.

4. 5 Minuten von jeder Seite grillen oder in der Pfanne braten, bis die Burger gut erhitzt und goldbraun sind.

Schafgarben / Beeren-Yoghurt-Kaltschale

nicht zu viele zarte Schafgarbenblätter, fein geschnitten

eine Handvoll frische Beeren

Honig

Yoghurt oder Ayran

alles zusammen mischen, gut gekühlt servieren, mit Schafgarbenblättern servieren

Parmesancreme mit Giersch

200 g Parmesan, fein gerieben 200 g Butter 2 Handvoll Giersch 6 EL Weißwein Salz Pfeffer

Zubereitung:

Den geriebenen Parmesan mit Butter und Weißwein zu einer cremigen Masse verrühren. Sehr fein gehackten Giersch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

Brennessel-Bärlauchstrudel

300 g Brennessel (ohne Stiele)
 eine gute Handvoll Bärlauch
 400 g Tofu, grob zerdrückt oder Schafskäse
 200 g geraspelte, gekochte Kartoffeln
 1 Zwiebel, gehackt
 2 EL Sonnenblumenkerne
 1 Bund frischer Oregano, fein gehackt
 1 Bund frischer Dill, fein gehackt
 2 TL Meersalz, weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 etwas Muskatnuß

Für die Füllung alle Zutaten außer dem Brennesseln in einer Schüssel mischen und ziehen lassen. Die Brennesseln waschen, tropfnaß in einen großen Topf geben und kurz dämpfen, bis sie zusammenfallen. Mit den anderen Zutaten vermischen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch zu je einem großen Rechteck ausbreiten. Die Füllung verteilen. Den Strudelteig mit Hilfe des Tuchs anheben, aufrollen und dabei die Seiten einschlagen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gleiten lassen und leicht flach drücken.

Strudel bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten backen. Wer möchte, kann den Strudel während des Backens mit Butter bestreichen.

Zum Strudel einen Wildkräuter-Salat aus Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Breitwegerichblätter, Beinwellblüten, Gänseblümchen, angemacht mit Vinaigrette, servieren.

Bauernfrühstück mit Giersch

250 g gewürfelten Frühstückspeck, 1 große Zwiebel, 50 g Giersch, 6 Eier, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken, den Giersch verlesen und klein scheiden. Den Frühstückspeck in der Pfanne auslassen und die gehackte Zwiebel darin goldbraun anbraten. Den Giersch dazugeben und bei schwacher Hitze und öfterem wenden den Giersch zusammenfallen lassen. Nun die Eimasse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hüttenkäse mit Bärlauch

1 Packung Hüttenkäse, 1 Yoghurt,
Kräutersalz, Pfeffer, 1 kl. handvoll kleingehackter Bärlauch
,ot cocktailtomaten und kleinen Bärlauchblättern garnieren.

Wildkräuter Risotto mit gebratenem Feta

1 m.-große Zwiebel(n), gehackt
300 g Reis für Risotto
4 EL Olivenöl
200 ml Wein, weiß, trocken
2 Handvoll Kräuter (Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Pimpernelle)
2 Bund Schnittlauch
3/4 Liter Gemüsebrühe, heiße
etwas Salz und Pfeffer
Spritzer Worcestershiresauce

Zubereitung

Die Zwiebel in heißem Olivenöl anschwitzen und ganz leicht bräunen, den Reis dazu geben und glasig braten, mit Weißwein ablöschen, bei mittlerer Hitze weitergaren. Den Risotto häufig umrühren und nach und nach die heiße Brühe angießen, sodass nie die ganze Flüssigkeit verkocht ist. Je nach Reissorte kann es sein, dass nicht die ganze Brühe aufgebraucht wird.

Etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit (bei mir war das nach 15 Minuten, kommt auf Reissorte, Herd und Topf an, deswegen kann ich es nicht haargenau angeben) die gründlich gewaschenen, grob gehackten Wildkräuter unterheben und die Hitze reduzieren. Den Reis fertig ausquellen lassen, er soll noch Biss haben, und beim letzten Angießen den Schnittlauch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken und servieren.

Feta in 8 gleich große Scheiben teilen. Die Eier verquirlen. Feta-Käse erst in Ei, dann in der Panade wenden, und von jeder Seite in Rapsöl goldbraun braten. Passt auch zu kurzgebratenem Fleisch und Fisch.

Frittierte Löwenzahnblüten

2 Eier
5 EL Vollkornmehl
etwas Bier
1 prise Salz
5 EL Honig

Zubereitung:

Eidotter, Mehl Bier und Honig verquirlen

Eischnee unterheben

Blüten in den Teig geben,

Butter in Pfanne erhitzen Teig mit Blüten in Pfanne geben und goldbraun braten. mit (Löwenzahn-) Honig beträufeln und servieren

weitere Rezepte

Brennesselauflauf

Brennesselblätter in Salzwasser 7 Min. weich kochen lassen, abseihen und kleinhacken.

Pro Person eine Semmel kleinschneiden, etwas Butter draufgeben und mit heißer Milch übergießen.

Die Semmeln zugedeckt weich dämpfen lassen.

1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter andünsten, Brennesselgemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit einem Ei legieren.

Die Semmeln in eine Auflaufform geben und das Brennesselgemüse darüber füllen mit geriebenem Käse bestreuen und eine halbe Stunde im heißen Ofen backen.

Gebratener Feta auf Giersch

Zutaten:

2 Packungen Feta-Käse je 200 bis 250 g, 300 g Giersch, 8 Kirschtomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchszehe, Paniermehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, etwas gekörnte Brühe, etwas Rapsöl, etwas Olivenöl.

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in heißem Olivenöl glasig dünsten. Giersch zugeben und ca. 100 ml Wasser angießen. Bei mittlerer Hitze den Giersch dünsten bis er weich geworden ist. Kurz vor dem Ende der Garzeit noch die Tomaten zugeben und mitdünsten. Mit etwas gekörnter Brühe, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Feta in 8 gleich große Scheiben teilen. Die Eier verquirlen. Feta-Käse erst in Ei, dann in der Panade wenden, und von jeder Seite in Rapsöl goldbraun braten. Gebratene Fetascheiben auf dem Giersch anrichten. Dazu passt Ciabatta. Zutaten für 4 Personen

Bärlauch oder Löwenzahn oder Gänseblümchen-Kapern

2 Handvoll Bärlauch-Kapern (geschlossene Blütenknospen)

1 Peperoncino

3 dl Essig

1 dl Wasser

2 TL Salz

2 dl Olivenöl

1 Einmachglas

Bei Löwenzahnknospen:

200g Knospen

300 ml Weinessig

5 gewürznelken

1 tl. senfkörner

1 prisse Salz, etwas Honig

Zubereitung

1. Essig, Wasser Gewürze und Salz aufkochen, die Bärlauchblütenknospen (Löwenzahn) und den Peperoncini darin blanchieren.

2. Gut abtropfen lassen und in das Glas füllen.

3. Kapern und Peperoncino mit Olivenöl bedecken. Einige Wochen ziehen lassen, am besten an einem dunklen Ort.

Löwenzahn Blüten Honig

1 l Löwenzahnblüten

1 l Wasser

3 Zitronenscheiben

1 Kilo brauner Zucker

1/4 Vanillestange

evtl. 3 -4 kumquats in Scheiben

Zubereitung

Blütenköpfe grob hacken, mit Früchten, Vanille, Wasser und 500g Zucker 15 Minuten köcheln, abseihen, auspressen, Flüssigkeit mit restl. Zucker auffüllen und 2,5 Std. einkochen (Gelierprobe) abfüllen.

Frittierte Brennesselblätter

Zutaten: Rund 15 Brennesselblätter, Speiseöl, Mehl, Pils, 1 Ei

Brennesselblätter mit einer Teigrolle walken und leicht salzen. 1 Teelöffel Speiseöl, 50 g Mehl und eine Tasse Pils zu einem dickflüssigen Teig verrühren, zudem ein zu Schaum geschlagenes Eiklar unterheben. Die Brennesseln durch den Teig ziehen und bei etwa 180 Grad frittieren, dann mit Muskat und Salz abschmecken. Schmeckt gut als Vorspeise mit einer Käsesauce und Körnerbrot.