

# Rezepte mit Wildkräutern

## Vorwort

In dieser Sammlung sind Rezepte zusammengestellt - Kulinarisches und Rares zum Essen und Trinken - mit Zutaten aus der Natur. Wie viele Wildpflanzen essbar sind, ist uns in der heutigen Zeit gar nicht mehr bewusst. Sie sind aber nicht nur geniessbar, sondern können, zur richtigen Zeit gesammelt und gekonnt zubereitet, höchst schmackhaft sein. Die Auswahl aus zahlreichen Koch- und Kräuterbüchern will Lust machen zum Ausprobieren, zum Suchen und Sammeln und nachher schlicht zum Geniessen. Die Natur mit allen Sinnen zu erfahren heisst in diesem Falle vielleicht, dass uns bei jedem Spaziergang das Wasser im Mund zusammenläuft angesichts der Delikatessen, die direkt vor unserer Nase wachsen....

Während der letzten grossen Hungersnot in der Schweiz wurde eine Liste von essbaren Pflanzen publiziert (siehe Anhang). Und bis vor noch gar nicht allzu langer Zeit wurden Wildpflanzen für den täglichen Gemüsebedarf verwendet. Viele dieser Pflanzen wurden gar kultiviert, sind dann aber langsam in Vergessenheit geraten und wieder verwildert. Heute sind die meisten dieser wohlschmeckenden Wildpflanzen nur noch Pflanzenkundigen – und diesen auch nur aus der Theorie - bekannt. Während das Interesse für heilkräftige Pflanzen und deren Anwendung in weiten Kreisen sehr präsent geworden ist, ist die kulinarische Seite der Naturkunde erst im Kommen. – " Wildpflanzen schmecken genauso gut und auch so unterschiedlich wie unsere Kulturgemüse. Dabei haben sie den Vorteil, dass man sie überall finden kann. Sogar in der Stadt. Die meisten Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweissreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie sind geradezu Vitamin- und Mineralienbomben. Bei gesunden, gut gewachsenen Wildpflanzen weiss man, dass sie ohne künstliche Anreicherung die richtigen Lebensbedingungen gefunden haben und die Unausrottbarkeit beweist, wie lebenskräftig sie sind." \*)1

Kräuterkundige und naturverbundene Köchinnen achten die Pflanzen. Sie halten sich beim Ernten an ganz bestimmte Regeln. Dazu gehört zum Beispiel, nie mehr zu sammeln, als gerade gebraucht wird. Am jeweiligen Ort sollen immer einige Kräuter stehengelassen werden, damit sie sich wieder vermehren können.

In der folgenden Rezeptsammlung sind auch Gartenkräuter und Beeren mit einbezogen. Einige Rezepte stammen aus alten Kochbüchern und sind vielleicht im heutigen Haushalt schwierig nachvollziehbar, aber immerhin interessant zu lesen. Andere hingegen sind sehr einfach. Da die Rezepte aus verschiedenen Kochbüchern stammen, ist der Sprachgebrauch nicht einheitlich. Um die Pflanzen sicher zu erkennen, benötigen Sie ein Bestimmungsbuch. Eine Literaturliste finden Sie im Anhang.

\*)1: "Feld- Wald- und Wiesen-Kochbuch" von Eva Marie Helm

# Literatur

Die Rezepte wurden aus folgenden Quellen zusammengestellt:

- Storl, Wolf-Dieter: **Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor**. Eine Entdeckungsreise zum geheimen Wesen der Pflanzen. Aarau, AT-Verlag, 1996
- Quinche, Robert, Bossard, Eugen: **Wildsalate, Wildgemüse** : Gesundes aus dem Garten der Natur. Thun: Ott Verlag, 1980
- Erklärung von Bern: **Die Jahreszeiten-Küche: Salate und Kräuter**. Aktion Gesünder Essen. Bern: Unionsverlag, 1990
- Couplan, François: **Wildpflanzen für die Küche**. Botanik, Sammeltipps und Rezepte. Aarau, AT-Verlag, 1997
- Marty, Oskar: Ein Poet am Herd: **Sommer in der Küche**. Bern: Hallwag, 1997  
**Herbst in der Küche** **Winter in der Küche**
- Norman, Jill: **Klassische Kräuterküche**. Aarau: AT-Verlag, 1997
- Messerli, Karin: **Rucola, Bärlauch, Löwenzahn**. Die besten Rezepte. Aarau, AT-Verlag, 1998
- Streeter, David, Richardson, Rosamond, Dreyer, Wolfgang: **Hecken. Lebensadern der Landschaft**. München, dtv, 1988
- Hofmann, Herta, Tienzner, Walter: **Kräuterkochbuch**. Gesammelte Kräuterrezepte zum Anlass des Heilkräuterkunde-Seminars, Bruneck, 1995.
- Helm, Eve Marie: **Feld- Wald- und Wiese n kochbuch**. Erkennen, Sammeln, Zubereiten und Einkochen von Wildgemüsen und Wildfrüchten. München: Heyne, 1982
- Niklas, Joachim: **Wildgemüse: Mehr, als eine gesunde Alternative**. Stuttgart, Thieme Verlag, 1999
- Schindler, Ingrid: **A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter**. Teufen: Verlag A. Vogel, 1998
- Frommherz, Andrea; Günter-Biedermann, Edith: **Kinderwerkstatt Zauberkräuter**. Mit Kindern die Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen entdecken. Aarau, AT Verlag, 1997.
- Schindler, Ingrid: **A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter**. Mit 52 Pflanzenporträts und über 250 treffsicheren Rezepten für Gesundheit, Schönheit, und Genuss. Teufen: Verlag A. Vogel, 1998.
- Vonarburg, Bruno: **Natürlich gesund mit Heilpflanzen**. Aarau: AT Verlag, 1988
- Schneider, E. **Nutze die heilkräftigen Pflanzen**. Hamburg, Saatkorn-Verlag, 1991
- Bremness, Lesley: **Das grosse Buch der Kräuter**. Ein praktischer Führer für den Anbau und die Pflege und Verwendung von Kräutern. Aarau: AT Verlag, 1988.

<b>Erntekalender</b>	<b>Blätter</b>	<b>Blüten</b>	<b>Wurzel/Beeren</b>
Angelikawurzel			Herbst, Frühjahr
Bachbunge	April-September		
Bärlauch	März-Mai		
Beifuss	April-Juni		
Beinwell, junge Blätter	März-September		
Berberitze, Beeren			nach 1. Frost
Bocksbartknospen	April-Juni		
Brenn-Nessel, junge	April, Mai		
Brunnenkresse	März -November		
Dost	Juli-September		
Ehrenpreis	April-September		
Engelwurz	April-August	Stiele: Mai, Juni	Herbst/Frühjahr
Fichtentriebe	April-Juni		
Gänsedistel	März-Oktober		
Geissfuss (Giersch)	April, Mai		
Gundermann	März (vor der Blüte)		
Hagebutten			September-März
Betonie	Mai-Juni		
Hirtentäschel	ganzjährig		
Holunderbeeren			September, Oktober
Holunderblüten	Mai-Juli		
Hopfenfruchtzapfen			September, Oktober
Hopfensprossen	April, Mai		
Huflattich, junge Blätter	April		
Huflattichblüten	Februar-April		
Kalmuswurzel			kaufen (Apotheke)
Klatschmohn	Februar-Mai		
Klettenlabkraut	April, Mai		
Kornelkirsche			September, Oktober
Löwenzahnknospen	April	April-September	ganzjährig
Mädesüss	März-September	Mai-August	
Malve	April-Oktober	Mai-September	
Margerite	März-Mai	Mai-August	
Rotklee		Mai-September	
Sauerampfer	April-September		
Schachtelhalm-Sporenkolben	April		
Schafgarbe	Februar-April		
Schwarzdorn-Schlehen			September-Dezember
Schlüsselblumen-Blüten		März-Mai (teilweise geschützt) im Garten	
Taubnessel	März, April	Mai-August	
Teufelskralle	Mai, Juni		
Tripmadam (Salatfetthenne)	vor Juni		
Veilchen	fast ganzjährig	März-Mai	
Vogelbeeren			August
Vogelmiere	fast ganzjährig	März-Mai	
Wacholderbeeren			ganzjährig
Waldmeister	März-Mai		
Wasserlinsen	ganzjährig		
Wegerich (alle)	Juni-August vor Blüte		
Wegwarte	Grundrosette bis Juni	Juni-September	
Weidenröschen	April, Mai		
Weissdornbeeren			August-Oktober
Weissdornblüten	März, April		
Weissdorntriebe	März, April		
Weisser Gänsefuss	Juli-Oktober		
Wiesenschaumkraut	Februar-Mai		
Wilde Gelbe Rübe	März-Juni		Oktober-April

# Getränke

## Wein

### Löwenzahnwein

2 ½ lt. Löwenzahnblüten (im Messbecher abgemessen), die gleiche Menge Wasser, 1 EL zermahlene Ingwerwurzel, Schale von 1 Orange, dünn abgeschält, Schale von 1 Zitrone, dünn abgeschält, 700 g brauner Zucker, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Weinhefe.

Man kocht das Wasser ab und lässt es abkühlen. Von jeder Löwenzahnblüte entfernt man Kelch und Stängelansatz, sie enthalten Bitterstoffe. Die abgezapften Blüten füllt man in eine grosse Porzellanschüssel, giesst das abgekochte und abgekühlte Wasser darüber, bedeckt die Schüssel mit einem Tuch und lässt das Ganze 12 Stunden ziehen. Gelegentlich wird umgerührt. Danach füllt man das Blütenwasser in ein säurefestes grosses Kochgefäss und fügt Ingwer, Orangen- und Zitronenschale bei. Die Mischung wird 30 Minuten lang schwach siedend ausgekocht und dann durchgeseiht. Man giesst die Flüssigkeit zurück in das gesäuberte Kochgefäss, fügt Zucker und Zitronensaft bei und lässt den Sud abkühlen. Dann entnimmt man ihm einige Löffel voll, rührt damit die Weinhefe an und gibt sie in den Sud. Man bedeckt das Gefäss mit einem Tuch und stellt es beiseite in einen breiten Untersatz mit Rand; denn jetzt gärt der Wein und manchmal schäumt er dabei über.

Nach 2 Tagen ist der Prozess soweit fortgeschritten, dass man den Wein umfüllen kann, aber er gärt noch weiter. Damit die Gase keinen Überdruck erzeugen, darf der neue Behälter nicht fest verschlossen werden. Man füllt den Wein in ein Fässchen, das man mit einem locker gedrehten Wattepfropf verschliesst, sonst in einen Dampfdrucktopf, bei dem man das Ventil herausgeschraubt und durch Watte ersetzt hat. Der Gärungsprozess ist beendet, wenn sich keine Gasblasen mehr bilden. Dann verschliesst man das Gefäss fest, lässt es 2 Monate lang stehen und zieht dann den Wein auf Flaschen ab. Nach weiteren 6 Monaten kann man ihn trinken. Der goldgelbe Wein, der nach 7 Jahren seine volle Güte erreicht, erinnert etwas an Sherry.

### Englischer Löwenzahnwein

Man pflückt 4 Liter der gelben Röhrenblütchen der Löwenzahnblüten und befreit sie sorgfältig von Ungeziefer. Diese Staubfäden mit 4 ½ Liter abgekochtem, noch heissem Wasser übergiessen, tüchtig umrühren, das Gefäss mit einem Tuch zudecken und es drei Tage stehenlassen. Öfter umrühren. Anschliessend das Wasser durchsiehen und ½ Stunde lang mit der Schale und dem Fruchtfleisch von je einer Zitrone und einer Apfelsine, etwas Ingwer und 1 ¾ kg Zucker kochen. Den Saft auskühlen lassen und auf einer gerösteten Brotschneide etwas Hefe hinein geben. Nach 1 bis 2 Tagen, wenn die Gärung vorüber ist, füllt man die Flüssigkeit in ein kleines Fass und giesst den Wein 2 Monate später in Flaschen ab.

### Met

2,5 kg Honig (besonders eignet sich Lindenblüten-Honig), 1 Bund Thymian, 1 Bund Zitronenmelisse, 1 Bund Rosmarin, 10 Gewürznelken, 6 zerstossene Pimentbeeren, 1 Zimtstange, 1 Stückchen zermahlene Ingwerwurzel, 1 Blättchen Muskatblüte, Bier- oder Weinhefe (benötigte Menge je nach Fabrikat auf der Packung angegeben). In 5 lt. Wasser kocht man die Kräuter und Gewürze eine Stunde lang aus. Den Sud gießt man durchgeseiht auf den Honig, verrührt alles gut miteinander und lässt es abkühlen. Nun fügt man die Weinhefe nach Packungsvorschrift hinzu und füllt alles zum Angären, wie bei

"Löwenzahnwein" beschrieben, um. Sobald sich kein Schaum mehr bildet, lässt man den Met in einem Gefäss mit Austritt für die sich bildenden Gase (siehe "Löwenzahnwein") weitergären. Bilden sich keine Bläschen mehr, wird der Wattepfropfen durch einen Korkverschluss ersetzt und das Gefäss 2 Wochen lang kühl gestellt. Danach wird der Korken durch einen luftdichten Verschluss ersetzt. Nach 6 Monaten kann man den Met auf Flaschen ziehen. Da die eine oder andere Flasche in Gärung geraten und "explodieren" kann, wählt man druckfeste, z. B. Sektflaschen oder sichert die Flaschen durch ein Drahtgeflecht. Die Flaschen werden liegend aufbewahrt. Nach 2 Jahren erst kann der Met getrunken werden, vorher ist er viel zu süß. Trotzdem: etwas Besonderes! Honig mit starkem Eigengeschmack, wie Tannen oder Buchweizenhonig ist für die Metbereitung nicht geeignet.

### Honigwein (Met)

(nach Hl. Hildegard von Bingen)

3 kg Honig, 5 lt. Wasser, 1 EL Zimt, Anis oder Fenchel, 1 Päckchen Reinzuchthefe

Den Honig in einen großen Topf geben und zusammen mit dem Wasser während kräftigem Durchrühren aufkochen lassen, die Gewürze dazugeben. Die Flüssigkeit mehrmals abschöpfen und abkühlen lassen. Die Hefe mit etwas Flüssigkeit verrühren und unter den Honigsud rühren. Den Sud in einen Ballon gießen und mit dem Gärverschluss (Glasröhrchen) verschließen. Bei Raumtemperatur gären lassen. Nach 14 Tagen den Honigwein durch ein Tuch abseihen (wenn keine Kohlensäure mehr aufsteigt!) und in Flaschen abfüllen. Etwa drei Monate lagern.

### Engelswein

1l Medizinmalaga (Wein) und 1 Handvoll frisch geschnittener Engelwurz-Wurzeln und gehackter Blätter gut mischen und 2 Tage in der Küche stehen lassen. Zwischendurch einige Male gut schütteln und dann filtrieren.

### **Hagebuttenwein**

Gut ausgereifte Hagebutten von Blüte und Stiel befreien. Dann einige Tage liegen lassen, bis sie teigig werden. Die weichen Früchte durch den Mixer geben und den Brei mit soviel Wasser anrühren, dass er einem dünnen Eierkuchenteig ähnelt. Diese Masse einige Tage an einem Ort, dessen Temperatur nicht unter 18 Grad beträgt, stehen lassen, bis sie zu gären beginnt. Dann in einer Most- oder Beerenpresse auspressen und dem ausgepressten Saft auf je 1 ½ Liter ½ bis ¾ kg Zucker zusetzen. Den Wein, der anfangs wie Essig schmeckt, nun in einen Glaskolben füllen. An einem nicht unter 18 Grad warmen Ort aufstellen. In den ersten 8 Tagen täglich umrühren, dann bis März oder April gären lassen. Vorsichtig in Flaschen abfüllen, die luftdicht verkorkt und im Keller gelagert werden. Nach ein- oder mehrjähriger Lagerung erhält man einen Wein, der an Farbe und Feinheit dem Aroma des Malaga nicht nachsteht und sich, je älter, immer mehr verfeinert.

### **Holunderwein**

13 kg gut abgestielte, reife Holunderbeeren, 30g Piment und 60g Ingwer eine Stunde lang in 50 l Wasser kochen. Dann 22 kg Zucker in einen Bottich schütten. Die Flüssigkeit mit dem Holunder durchsiehen, allen Saft aus den Beeren pressen und über den Zucker schütten. 125 g Cremortartari (gibt es auf Bestellung in der Apotheke) dazugeben und die Flüssigkeit so 2 Tage stehen lassen. Dann füllt man sie in ein Fass, deckt einen Ziegelstein über das Spundloch und rührt den Wein jeden zweiten Tag einmal um. Wenn die Gärung vollendet ist, 2-3 Liter Franzbranntwein zugießen, das Fass verspunden und nach vier Monaten den Wein auf Flaschen ziehen.

### **Holunder-Sekt**

Sieben grosse Dolden Holunderblüten mit 7 l Wasser, 1 kg Zucker, 30 g Zitronensäure und zwei in Scheiben geschnittenen ungespritzten Zitronen ansetzen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann kräftig durchrühren und die Flüssigkeit durch ein Sieb in Flaschen füllen (am besten Sektflaschen). Die Flaschen stehend im Keller aufbewahren. Nach 6 Wochen Gärzeit ist der Sekt trinkfertig.

### **Moussierende Holunderlimonade**

500g Zucker, 4 Liter Wasser, 4 Zitronen, 8 Holunderblüten zusammen in einem Gefäss ansetzen, mit einem Tuch leicht bedecken, etwa 4-5 Tage an die Sonne oder sonst an die Wärme stellen und öfter umrühren. Sobald Bläschen aufsteigen, ist es Zeit, die Limonade durch ein Tuch zu siehen und in Flaschen zu füllen. Die Flaschen verkorken (Sektflaschen) und im kühlen Keller ruhigstellen. Nach etwa 14 Tagen ist die moussierende Limonade fertig.

### **Veilchen-Kir**

Eine Handvoll Veilchenblüten mit dem Saft von 2 Orangen 2 Std. ziehen lassen und dann abseihen. 2 EL Honig darin auflösen, Sektgläser zu einem Drittel damit füllen, mit kaltem Sekt aufgiessen. Anstelle von Sekt kann man kohlenensäurehaltigen Traubensaft verwenden.

### **Veilchenbowle**

An einem sonnigen, trockenen Tag, kurz vor Mittag, wenn der Tau von der Sonne aufgesogen ist, einen grossen Strauss stark duftender Veilchen pflücken und mit einer scharfen Schere die Stiele und die grünen Kelchblätter abschneiden. Die Blüten mit einer Tasse sehr feinem Cognac und einer halben Flasche Wein übergiessen und die Flüssigkeit 6-8 Stunden ziehen lassen. Inzwischen soviel klaren Zucker, wie man für nötig hält (etwa 180-200 g), in etwas Weisswein auflösen, mit 2 Flaschen Weisswein und dem durchgeseihten Veilchenextrakt vermischen und die Bowle auf Eis stellen.

### **Waldmeister-Bowle**

Ein Büschel Waldmeister mit Blüten nach unten in einen Krug hängen, mit 1/2l Weisswein begiessen, 1 Std. ziehen lassen, dann Büschel entfernen, einen weiteren ½ Liter Weisswein, ein paar Spritzer Zitronensaft und 1 Flasche gekühlten Sekt hinzugeben.

Ohne Alkohol: Waldmeister in Apfel- oder Traubensaft ziehen lassen, Zimt zugeben, mit je 1l eisgekühltem Mineralwasser und Traubensaft aufgiessen.

### **Weissdornbowle**

1 Fl. herber Weisswein, 1 Fl. herber Rotwein, 1 zerteilte Orange, Zucker; Kräuter: Thymian, Borretsch, Minze, Weissdornblüten. Alle Zutaten mischen und dann junge, gut gewaschene Weissdornblüten dazugeben. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Gut gekühlt servieren.

**Andere Kräuter in Bowlen:** Engelwurzblätter (verleihen Muskatellergeschmack), Bergamotteblätter und -blüten, Boretschblätter und -blüten, Muskatellersalbeiblätter, Zitronenmelisse- und Zitronenkrautblätter, alle Arten Minzenblätter, Rosmarinblätter, Wiesenknopfblätter.

### **Maitrunk aus Brabant und Flandern**

Waldmeister, einige junge Erdbeerblätter, Gänseblümchen, etwas Fünffingerkraut (Potentilla), Himbeersprossen, Veilchenblüten, Schafgarbenblättchen und junge Triebe der schwarzen Johannisbeere mit einer Mischung aus Mosel- und Rheinwein übergiessen. Dieser Trank soll auch eine sehr heilkräftige Wirkung haben.

# Bier

## **Nettle beer**

1 Eimer junge Brennnesselblätter, 3-4 Handvoll Löwenzahn, 3 Handvoll Kletterlabkraut, 1 Ingwerzehe, 2 Tassen brauner Zucker. Die Kräuter langsam 45 Minuten lang in 8 Liter Wasser kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Den Zucker und etwa 30g Brauereihefe hineinrühren. Sieben Stunden warmhalten, dann den Schaum abschöpfen. Einen Teelöffel Weinstein (Kaliumhydrogentartrat) hineinrühren. In Flaschen abfüllen und fest verschliessen.

## **Brennnesselbier**

1 kg junge Brennnesseln, 2 Limonen (oder Zitronen) 4 ½ L Wasser, 450 g brauner Rohrzucker, 25 g Weinstein, 20 g Brauereife. Die sauber verlesenen und gewaschenen Brennnesselblätter in eine Kasserolle geben und mit geriebener Zitronenschale langsam zum Sieden bringen. 15 bis 20 Minuten vorsichtig ziehen lassen. Zucker und Weinstein zufügen und gut umrühren. Dann den Limonensaft zufügen und auch die in wenig Wasser angerührte Hefe unterrühren. Vom Feuer nehmen und gut zugedeckt an einem warmen Ort 3 Tage ruhen lassen. Danach 2 Tage kühl stellen. In gut sterilisierte Bierflaschen mit Bügelverschluss abfüllen und 1 bis 2 Wochen kühl lagern. Wenn das Bier klar ist, ausschenken und geniessen.

## **Mädesüss-Bier**

25 g Mädesüssblätter, 25 Blätter von Betonie, 25 g Odermennig, 500 g Zucker. Man lässt die Blätter in 5 lt. Wasser 20 Minuten lang kochen, giesst den Sud dann ab und rührt den Zucker darunter. Dann lässt man die Flüssigkeit abkühlen und gibt sie lauwarm in Flaschen. Das so hergestellte Bier gärt ohne weiteren Zusatz. Nach einer Woche kann man es trinken.

# Schnaps

## **Magenbitter**

2 TL getrocknetes Tausendgüldenkraut, 1 Prise Wermut, 2 Prisen Kamillenblüten, Schale von 1 unbehandeltem Orange, 1l Medizinalmalaga mischen und 2 Tage stehen lassen. Dann abseihen.

## **Süsser 'Wermutstropfen'**

1 Handvoll getrockneter Wermutsspitzen, ein paar getrocknete, rote Rosenblätter, 6 Stangen Zimt, 400g Honig, 1l Weisswein. Alle Zutaten in den Wein geben, verrühren. Bei Zimmertemperatur eine Woche stehen lassen, filtrieren.

## **Löwenzahnwurzlikör**

500 g Löwenzahnwurzeln, 2 ½ Liter Wasser, 900 g Zucker, 100 g dunkles, ungesüßtes Schokoladenpulver, 2 dl Cognac, 1 l Alkohol (96 Vol.-%). Die Wurzeln des Löwenzahns werden im August gesammelt, gewaschen und in 1,5 cm lange Stücke geschnitten. Im Ofen bei 70 bis 80 Grad während etwa 3 Stunden trocknen lassen, dann bei 200 Grad rösten und nach dem Abkühlen in der Kaffeemühle mahlen. Wasser und Zucker aufkochen. Die gemahlene Löwenzahnwurzeln und das Schokoladenpulver einrühren. Nach dem Erkalten Cognac und Alkohol beimischen. 8 Tage stehen lassen, durch einen Kaffeefilter absieben und in Flaschen füllen.

## **Wacholdergeist**

150g Wacholderbeeren, 150g Kümmel, 50g Knoblauch, 100g Rohrzucker, 1l Weinbrand, 1l Wasser. Wasser mit Roh-Rohrzucker aufkochen. Wacholderbeeren, Kümmel und Knoblauch im Mörser zerquetschen, ins Wasser geben, 1 Min. kochen lassen, abseihen und mit Weinbrand aufgiessen.

## **Engelwurzlikör**

30g frische oder getrocknete Angelikawurzel in kleine Stücke schneiden und mit 5g Nelken, 5g Kardamon und 10g Zimt in eine Glasflasche geben und 1 ½ Liter guten Franzbranntwein darüber giessen. Den Likör an einem warmen Ort vier Wochen ziehen lassen, mit 250 g Zucker, der in ½ Liter Wasser geläutert wurde, versüssen, filtrieren und in Flaschen füllen.

## **Kalmuslikör**

125 g getrockneter, fein zerschnittener Kalmus und 36 g zerschnittene Angelikawurzel nach Belieben auch etwas bittere Pomeranzenschale mit 2 ½ Liter feinem Branntwein in einer gut verkorkten, grossen Flasche oder einem Steinkrug drei bis vier Wochen an einem ziemlich warmen Ort stehen lassen, 1 kg Zucker in 1 ½ Liter Wasser läutern und mit dem Branntwein vermischen. Den Likör filtrieren und in Flaschen füllen. (Kalmus sind seltene Pflanzen. Wurzeln in der Apotheke kaufen)

## **Englischer Hopfenlikör**

Eine weithalsige Flasche mit reifen, getrockneten Hopfenfruchtzapfen füllen, welche etwas zusammengesüttelt, aber nicht fest eingedrückt werden dürfen. Den Hopfen mit Sherry übergiessen und vier Wochen ziehen lassen. Nach dieser Zeit durchsiehen, mit einem dünnen Zuckersirup aus 200 g Zucker, der in ¼ Liter Wasser geläutert wurde, vermischen, alles nochmals durchsiehen und den Likör in gut verkorkte Flaschen füllen.

### **Vogelbeerlikör oder russischer Vogelbeernalifka**

Für diesen in Russland beliebten Likör sammelt man die Vogelbeeren nach den ersten Herbstfrösten. Die gut verlesenen Beeren in grosse Glasflaschen geben und mit feinem doppelt rektifiziertem Branntwein übergiessen. Die gut verkorkten Flaschen 2-3 Monate in die Sonne oder in ein ziemlich warmes Zimmer stellen, bis die Beeren völlig entfärbt sind. Den Branntwein dann durch einen Flanellbeutel seihen. Auf jeden Liter davon ½ kg Zucker läutern und den Zuckersirup gut mit dem Branntwein vermischen. Den Likör nochmals filtrieren, in Flaschen füllen und ihn einige Zeit lagern, bevor man ihn trinkt.

### **Herzstärkungs-Likör**

200 g frische Weissdornbeeren zerquetscht in eine Flasche füllen, je nach Belieben mit 2 EL Sucanat (Vollrohrzucker) süssen und mit 0,7 l Malaga (oder Apfelschnaps) auffüllen. Jeden Tag Flasche gut schütteln. Frühestens nach 3 Wochen abfiltrieren.

### **Hagebuttenlikör**

2 Pfund Hagebutten, die schon einen leichten Frost bekommen haben, zerdrücken und mit 1 ½-2 Liter Weingeist oder Kirschwasser 8 Tage im Glasballon gut verkorkt warmstellen und dann abfiltrieren. Zusatz: 1 - 1 1/2 Pfund Zucker, die in ¾ bis 1 Liter Wasser aufgeköcht werden.

### **Holunder-Hagebuttenlikör**

25 g gewaschene Holunderdolden, 1 kg Zucker, 1,7 l Wasser, 50 g Weinstein, 1 Zitrone, 4 Orangen (in Stücken). Die Zutaten in einen grossen Topf geben und von Zeit zu Zeit innerhalb 24 Stunden umrühren. Durchseihen und in sterilisierte Flaschen füllen. Von Zeit abschmecken, gegebenenfalls verdünnen.

### **Englischer Holunderbrandy**

Völlig reife Beeren von den Stielen pflücken, auspressen und den Saft durch mehrere übereinandergelegt Haartücher seihen. Darauf mit Zucker und einigen Gewürznelken aufkochen, nach dem Erkalten mit Malz-Branntwein versetzen (auf je 20 Liter Saft rechnet man 2 Liter Branntwein) und in einem Fässchen im Keller aufbewahren.

### **Schlehen-Gin**

225 g Schlehdornfrüchte, 50 g Zucker, 6 ungeschälte Mandeln, 570 ml Gin. Die Schlehdornfrüchte mit dem ersten Frost sammeln und gründlich waschen. Die Früchte mit einer Gabel anstechen und in eine 1l Flasche füllen, bis sie etwa 1/3 gefüllt ist. Den Zucker mit einem Trichter einfüllen und die Mandeln zugeben. Mit Gin aufgiessen. Die Flaschen so lange täglich schütteln, bis sich der Zucker gelöst hat. Drei Monate stehen lassen, dann abgiessen und in anderen Flaschen ein Jahr lagern. Die mit Gin vollgesogenen Früchte sind zum Wegwerfen viel zu schade. Sie können zur Zubereitung von Schlehen-Sherry, Schlehen-Brandy oder Schlehen-Schokolade weiterverwendet werden.

### **Schlehen-Sherry**

175 g Gin-Schlehen, 75 g Zucker, 450 ml trockener Sherry. Die mit Gin vollgesogenen Schlehenfrüchte in eine Flasche füllen und den Zucker zugeben. Den Sherry einfüllen und die Flasche täglich so lange schütteln, bis sich der Zucker gelöst hat. Nach etwa einer Woche Lagerzeit ist der Sherry fertig zum Genuss.

### **Schlehen-Brandy**

Statt Sherry Brandy verwenden.

### **Zwetschgen-Wodka**

Zwetschgen verlesen und sorgfältig waschen. Den Zwetschgen-Wodka genauso ansetzen wie den Schlehen-Gin. Allerdings die Mandeln weglassen und Gin durch Wodka ersetzen. Nach sechs Monaten ist das Getränk soweit. Selbst Brombeer-Wodka kann auf diese Weise hergestellt werden. Nach einem Monat giesst man den Wodka ab – er hat jetzt eine tiefrote Farbe.

## **Long-Drinks**

### **Joghurt-Drink mit Engelwurz und Minze**

450 ml Joghurt, 225 ml Mineralwasser, 1 mittelgrosses Engelwurzblatt, 4 mittelgrosse Süssdoldenblätter, 1 TL Minzensirup. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Getränk in Gläser füllen, jedes mit Minzenzweig schmücken, kalt servieren.

### **Minzenjuleps**

150 ml Wasser, 4 EL gehackte Minzenblätter, 2 EL Zucker, Saft von 1 Zitrone, 275 ml Sprudel, 100 ml Whisky, Minzenzweige. Wasser sieden, über Minze giessen, Zucker verrühren, bis er aufgelöst ist, erkalten lassen. Zitronensaft dazu, dann abseihen. Sprudel und Whisky unmittelbar vor dem Servieren hinzugeben. Jedes Glas mit einem Minzenzweig verzieren.

### **Freundschaftsbecher**

2 Zitronen, 6 Zweige Zitronenmelisse, 6 Zweige und Blüten von Boretsch oder gemeinem Natternkopf, 110 g Zucker, 800 ml Wasser, ½ Flasche Dessertwein, 150 ml Cognac, 1 Flasche Champagner oder moussierender Weisswein. Garnitur: in Eiswürfel eingefrorene Boretschblätter. Die äussere Schale einer Zitrone abschälen, Zitronen schälen und dünn schneiden. Zitronenmelisse, Boretsch, Zitronenscheiben, Zitronenschalenstreifen und Zucker in ein Glas geben. Wasser, Wein und Cognac hinein geben. Zudecken. 1 Stunde kalt stellen. Champagner kalt stellen, unmittelbar vor dem Servieren dazu giessen. Mit Boretschblüten-Eiswürfeln garnieren.

### **Altüberliefertes russisches Göttergetränk**

2 Beifusszweige, 2 Esslöffel Honig, eine Handvoll Heidelbeeren oder eine Tasse Heidelbeersaft, 1 Liter Wasser. Die Beifusszweige ins kochende Wasser tauchen. Abkühlen lassen. Den Honig hineinrühren und die Heidelbeeren dazugeben.

### **Russisches Vogelmierengetränk**

1 Bündel frische Vogelmier, 100 g Meerrettich, 2 Liter Wasser, 60 g Zucker. Vogelmieren und Meerrettich im Mixer zerkleinern, mit Wasser übergiessen, 3-4 Std. ziehen lassen. Abseihen und mit Zucker süssen. Kalt servieren.

## **Heisse Getränke**

### **Malinverno-Punsch**

½ kg Zucker in 1 Liter Wasser läutern. ½ kg reife, abgestielte Berberitzen mit einem Holzlöffel zerquetschen und in dem Zuckerwasser aufkochen. Eine Flasche Rotwein zugiessen, alles durch ein Sieb streichen, mit einer Flasche Rum und etwas Himbeersaft auffüllen und den Punsch heiss oder kalt servieren.

### **Glühwein mit Salbei**

(ungarisches Rezept)

½ Flasche Rotwein, 2 EL Salbeiblätter, zerpupft, ein wenig Zitronenschale, 2-3 EL Zucker, 1 Zimtstängel, in Stücke gebrochen, Saft einer Zitrone. Den Wein zusammen mit Salbei, Zitronenschale, Zucker und Zimt sanft aufkochen, dann vom Feuer nehmen, den Zitronensaft einrühren.

### **Löwenzahnkaffee**

Zerkleinerte Löwenzahnwurzeln im Backofen rösten bis sie ganz hart sind (etwa eine Stunde). In einer Kaffeemühle mahlen oder in einem Mörser zerdrücken. Sieben Löffel 'Kaffee'-Mehl mit einem Liter Wasser aufgiessen. Für diese Art Kaffeeherstellung eignen sich auch die Wurzeln der Wegwarte, des Bocksbarths, der wilden Möhre und der Quecke.

### **Marokkanischer Minztee**

1 ½ EL Grüntee, 1 Handvoll Minze, 150 g Zucker, ¾ l siedendes Wasser. Den Grüntee in den Krug geben und ein wenig siedendes Wasser dazu giessen, schwenken und wieder ausgiessen, die Blätter darin lassen. Damit werden dem Tee der Staub und ein Teil der Bitterkeit genommen. Minze und Zucker in den Krug geben und mit siedendem Wasser übergiessen. Rund 5 Minuten ziehen lassen. Aufpassen, dass die Minze immer von Wasser bedeckt ist, sonst entsteht ein unangenehmer Geschmack. Zum Servieren in kleine Gläser giessen und allenfalls zusätzlichen Zucker (in Würfeln) dazu reichen.

## **Sirup**

### **Feiner Veilchensirup vom 'Chrüter-Oski':**

Zutaten für 4l Sirup: 1 Litermass frische wohlriechende Veilchenblüten, 3l Wasser, 2 kg Zucker, 3 Zitronen, 60g Zitronensäure. Wasser und Zucker in einem Topf verrühren, aufkochen und abkühlen lassen. Blüten, in Scheiben geschnittene Zitronen und Zitronensäure mit Zuckerwasser gut vermischen. 5 Tage an einem kühlen Ort zugedeckt stehenlassen. Abseihen, in Flaschen abfüllen, verkorken. Kühl aufbewahrt, ist der Sirup bis zu einem Jahr haltbar. Ein paar Tropfen davon im letzten Augenblick unter den Schlagrahm rühren und mit Erdbeeren servieren, oder ein paar Tropfen unter eine Creme mischen, oder ein Glas Champagner damit parfümieren.

**Kräuter- und Früchtesirups** sind ein bequemer Weg, saisonbedingte Ernten das ganze Jahr zur Verfügung zu haben. Man verdünnt sie für Getränke, giesst sie über Eiscreme oder Pudding und macht damit Gelees oder Sorbets. Grundrezept am Beispiel 'Minze': Blätter im Topf, knapp mit Wasser bedeckt, 30 Minuten simmern. 1 Stunde durch Sehtuch abseihen. Zu je 570 ml Flüssigkeit 350 g Zucker geben. 15 Minuten simmern. In Flaschen füllen, beschriften und datieren oder in handlichen Portionen einfrieren. (Zitronenkraut, Rosenblätter, Holunderblüten, Hagebutten und alle weichen Früchte sind auch geeignet für dieses Rezept).



# Suppen

## Gänseblümchensuppe

Ein Aberglaube besagt: Das erste Gänseblümchen, das man sieht, soll man essen. Daher weiß man auch, dass Gänseblümchen essbar sind. Etwas Fett in Mehl andünsten und mit Fleischbrühe auffüllen. Dann die sauber gewaschenen und gewaschenen ganzen Gänseblümchen fein hacken und in die Suppe geben. Pro Person ein El Gänseblümchen. Einige Male aufwallen lassen. Mit Schnittlauch und Salz abschmecken.

## Sauerampfer-Rahmsuppe

Junge Sauerampferblätter, 3 El. Mehl, Salz, Muskatnuss, Rahm, 1l Wasser. Das Mehl in der Butter leicht anschwitzen, Sauerampferblätter darin zerfallen lassen, Wasser aufgießen und durchkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Muskat würzen, mit Rahm verfeinern und auftragen.

## Sauerampfersuppe

2 Handvoll fein gehackte Sauerampferblätter, 50 g Butter, 1,5 lt. entfettete Fleischbrühe, 2 Eigelb, Pfeffer und Salz. Sauerampfer in Butter 5 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Den Schaum, der sich bildet, abheben, würzen. In einer Terrine das Eigelb verrühren und die Suppe darüber gießen. Mit einer Gabel durchrühren. Man serviert die Suppe sofort mit noch warmem, knusprigem Brot.

## Sauerampfersuppe mit Kopfsalat

Eine Handvoll Sauerampfer von Stängeln und Mittelrippen befreien und zwei Herzen Kopfsalat kleinschneiden, waschen und in Butter kurz andünsten. Dann soviel heisses Wasser zugießen, wie man Suppe haben will, salzen, pfeffern und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und vor dem Anrichten mit einem Eigelb binden. Dazu gibt es gebackene Semmelstücke oder dünne Scheiben Weissbrot, die man im Ofen getrocknet hat.

## Wildkräutersuppe mit Sauerampfer

Sauerampfer, Löwenzahn, Schafgarbe oder Bocksbart, ganz wenig Feldquendel oder Gundermann gründlich waschen, grob hacken. Die Kräuter mit fein gehackter Zwiebel und etwas Mehl andünsten, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen und gut durchkochen lassen. Vor dem Anrichten die Suppe durch ein nicht zu kleines Sieb geben und über gerösteten Semmelschnitten anrichten.

## Bärlauchsuppe

2 Handvoll frische Bärlauchblätter (nur im Frühjahr), 1 1/2 lt Fleisch- oder Gemüsebrühe, 2 EL Butter, 1 Tasse Dinkelmehl, 1 Zwiebel, Salz, Schwarzer Pfeffer. Die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und in Butter zusammen mit der kleingehackten Zwiebel andünsten. Dinkelmehl dazustreuen (langsam!) und zu einer goldgelben Schwitze verarbeiten, nach und nach die Fleischbrühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze vor sich hinköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und abschmecken.

## Gesundheitssuppe

Eine Handvoll Kerbel, die doppelte Menge junger Sauerampfer, vier Kopfsalathäuptchen und ein Bündel Petersilie gut verlesen, waschen und nicht zu fein schneiden. Die Kräuter in 125 g Butter dünsten, 3/4 l kräftige Fleischbrühe zugießen und die Brühe mit den Kräutern eine halbe Stunde lang langsam kochen lassen. Die Suppe über gerösteten Semmelwürfeln servieren.

## Kräutersuppe nach Alexander von Humboldt

Gundermann, Schafgarbe, Pimpinelle, Tripmadam (Salat-Fetthenne), Brunnenkresse, Gänseblümchen, Waldmeister, Sauerampfer, Portulak und Kerbel werden im Mai frisch gesammelt, zu gleichen Teilen in Wasser gekocht, dann durch ein grobes Sieb gestrichen. Die Suppe mit Mehl und Butter einbrennen, mit Eigelb abziehen und mit einem ganzen eingeschlagenen Ei und buttergerösteten Roggenbrotschnitten auftragen.

## Einfache Kräutersuppe

Junge Blätter, Triebe und Knospen beliebig vieler Wildgemüsearten sauber waschen und fein hacken oder durch den Mixer geben. Die Masse mit Wasser verdünnen und etwa 15 Minuten kochen. Auf 1l Gemüse rechnet man dabei mit 1/2 l Wasser. Die Suppe mit in saurer Sahne oder Buttermilch verquirltem Mehl oder mit in Mehl gedünsteten Zwiebeln sämig machen und salzen. Dazu schmecken verlorene oder gekochte Eier oder Würstchen und geröstete Brotschnitten.

## Panadesuppe mit Kräutern

Je eine Handvoll Sauerampfer und Kerbel verlesen, waschen, ausdrücken und fein hacken. In heißer Butter andünsten, einige Löffel Fleischbrühe darüber gießen und gut zugedeckt weich dämpfen lassen. 2-3 abgeriebene Semmeln in feine Scheiben schneiden und im Ofen trocknen. Anschließend zu den Kräutern geben und mit 2 l kräftiger Fleischbrühe eine halbe Stunde lang kochen. Die fertige Suppe mit Eidottern, saurer Sahne, einem Stückchen Butter und einer Prise Salz würzen und über gerösteten Semmelscheiben anrichten.

Panade = Bindemittel aus Brot, Mehl oder Reis für Füllungen.

### **Frühlingskräutersuppe**

Eine Handvoll Erdbeerblätter, Sauerampfer, ganz junge Brennnesseln, Gänseblümchen, Schafgarbenblättchen und Gundermann waschen, grob hacken und in Fleischbrühe aufkochen. Die Suppe wird mit 1-2 Eidottern und ein wenig Milch verfeinert, darf aber dann nicht mehr kochen.

### **Kräutersaftsuppe**

Mehrere Hände voll jungem Spinat, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, etwas Gundermann und Schafgarbe verlesen, waschen und durch den Entsafter geben, so dass man etwa ¼ l Saft erhält. Den Saft mit 2-3 Eidottern und 1 Ei Mehl verquirlen, unter ständigem Rühren 2 ½ l kochende Fleischbrühe zugießen und die Suppe über gerösteten Semmelwürfeln anrichten.

### **Russische Brennnesselsuppe**

Aus etwa 1 ¼ kg Rindfleisch und 1/2 kg Schinken mit Suppengemüse und Gewürzen eine kräftige Brühe kochen und durchgießen. Ungefähr 1 kg junge Brennnesseln verlesen und waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und grob hacken. Einen Löffel Mehl in 70 g Butter anrösten, die Brennnesseln darin kurz dünsten, die Fleischbrühe zugießen und die Suppe kräftig durchkochen. Mit gehackter Petersilie und gehacktem Dill würzen, ¼ l saure Sahne dazugeben und die Suppe über hartgekochten Eiern, gebratenen und in Scheiben geschnittenen Würstchen oder würfelig geschnittenem Schinken anrichten. In Russland gibt man Watruschki dazu, kleine mit Quark gefüllte Pastetchen.

### **Geißfußsuppe**

1 große Handvoll zermörserter Geißfußblätter, 50 g Butter, 25 g Mehl, 275 ml Fleischbrühe, 150 ml Milch, Sahne, Salz, Pfeffer. Die Blätter und Blattstiele waschen und in etwas Butter weich dünsten (10 bis 15 Minuten). Häufig umrühren. Das Mehl einrühren und langsam mit heisser Brühe aufgießen. Würzen. Wenn die Masse eindickt, Milch aufgießen, umrühren und abschmecken. Mit einem Schuss Sahne heiss servieren.

### **Breitwegerichsuppe**

Eine helle Mehlschwitze mit Brühe auffüllen, die fein gewiegten Wegerichblätter hinzugeben (Blattrippen entfernen) und noch eine Viertelstunde kochen. Mit Petersilie und gerösteten Brotwürfeln servieren.

### **Gierschsuppe**

Die gewaschenen Blätter und Triebe des Giersch hacken. Aus einer kleingeschnittenen Zwiebel, Fett und etwas Mehl eine Schwitze herstellen, die man mit Wasser und Milch auffüllt. Würfelig geschnittene Kartoffeln zugeben, würzen. Kurz vor dem Garwerden der Kartoffeln den fein gehackten Giersch dazugeben und noch eine Viertelstunde kochen lassen.

### **Wegwartensuppe**

Geputzte und gewaschene Wegwartenblätter in Salzwasser eine gute Viertelstunde kochen lassen und dann grob hacken. Danach das Gemüse einige Minuten in Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und in Brühe oder Wasser eine Dreiviertelstunde lang kochen lassen. Mit Eidottern legieren und über gerösteten Semmelwürfeln anrichten.

### **Vogelmierensuppe**

Die ganzen Vogelmierenpflänzchen sauber waschen und sehr fein wiegen, am besten durch den Mixer geben. Eine helle Mehlschwitze herstellen, den Vogelmierenbrei zugeben, mit Brühe auffüllen, salzen und die Suppe ¼ Stunde kochen lassen. Ganz wenig Dill kurze Zeit mitkochen und die Suppe über gerösteten Semmelwürfeln anrichten.

### **Tomaten-Brennnessel-Suppe**

2 mittelgrosse Zwiebeln, Brennnesselblätter, ¾ l Fleischbrühe, 1 kg Tomaten, 1 Glas Weisswein, Sahne, Öl. Etwas Öl in die Bratpfanne geben und die fein gehackten Zwiebeln darin andünsten. Brennnesseln nach Geschmack dazugeben und etwas garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten häuten und zu Püree verarbeiten. Dieses zusammen mit dem Wein in die Suppe geben. Kurz aufkochen lassen und zum Abschluss mit Sahne abrunden.

## **Salate**

### **Blumen im Salat**

Mit Blüten garnierte Salatteller sind Körper- und Seelennahrung. Zur ersten Blüte, die den Salat schmückt, gehört das Gänseblümchen. Folgende Blüten können ebenfalls zu diesem Zweck verwendet werden: Schnittlauchblüten, Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblumen, Storchenschnabel, Stiefmütterchen, Senfblüten.

### **Wildgemüsesalat**

Löwenzahn, junge Brennnesseln, Gänseblümchen und Sauerklee sammeln, gründlich waschen und klein hacken. Kräuter und gehackte Nüsse zugeben. Sauce zubereiten: Joghurt oder Sahne mit einem Löffel Senf mischen, Saft einer halben ungespritzten Zitrone und etwas Zucker untermischen.

### **Frühlingssalat**

100 g Blattrosetten vom Hirtentäschel, 100 g Blattrosetten vom Klatschmohn, 100 g Nüsslisalat, 2 Eier, 30 g Sonnenblumenkerne, 1 El Apfelessig, 2 El kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz.

Die Salatpflänzchen waschen und gut trocknen. Eier kochen und kleinschneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Alles zusammen mit Essig, Öl und Salz anmachen.

### **Gänsedistelsalat**

Für 4 Portionen: 400 g junge Gänsedisteltriebe und Blätter. Sauce: 20 g Sesammus (Tahin), 2 El Wasser, 75 ml Olivenöl, 150 g Joghurt, Saft einer Zitrone, 1 Messerspitze Salz.

Die Triebe und Blätter der Gänsedistel 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 Joghurt und Zitronensaft unterrühren. Die cremige Salatsauce über den Salat geben.

### **Nudelsalat mit Schafgarbe**

225 g Nudeln, 1 große Handvoll Blätter von Schafgarbe, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Die Nudeln »al dente« kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Die gewaschene Knoblauchzehe mit den Blättern der Schafgarbe hacken und kochen. Unter die erkalteten Nudeln mischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Diese Nudeln mit Olivenöl vorsichtig durchmischen. Sie werden köstlich schmecken.

### **Gänseblümchen-Käse-Salat**

Gänseblümchen-Blätter, 1 Ei, 100 g Schnittkäse, Öl, Kräutersalz, Pfeffer. Vom Gänseblümchen, das sogar in warmen Wintern blüht, stehen fast immer zarte Blätter zur Verfügung. Beim Sammeln darauf achten, dass die Blätter nicht zu alt sind. Blätter waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Ei hartkochen und würfeln. Den Käse ebenfalls würfeln und mit dem Ei und den Gänseblümchen-Blättern vermischen. Aus Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce bereiten und über den Salat giesen.

### **Löwenzahnsalat mit Speckwürfeln**

200 g Löwenzahnblätter, 4 Knoblauchzehen, 4 El Weinessig, Salz, grober Pfeffer nach Geschmack, 100 g gewürfelte, durchwachsener Speck, 1 TI Öl, 1 kleines Baguette. Die Löwenzahnblätter waschen und putzen. Eine in heissem Wasser angewärmte Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben, die Löwenzahnblätter einfüllen. Den Weinessig und die Gewürze begeben 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.

### **Brunnenkressesalat**

50 g Speckwürfel auf kleiner Hitze erwärmen und goldgelb braten, 2 El Essig mit 2-3 El Sauerrahm mischen, ablösen, auskühlen lassen und mit 1 TI Senf, Salz und Pfeffer würzen. 1 Eigelb und 2 El Öl begeben und glattrühren. 150 g Brunnenkresse in einer Schüssel anrichten, eine kleine gehackte Schalotte darüber streuen und mit der Sauce vermischen.

### **Bachbungensalat**

Für 4 Portionen: 300 g Bachbungenblätter und -stiele sowie andere Wild- oder Kultursalate, 100 g geriebene Karotten. Sauce: 2 El Olivenöl, 1 El Apfelessig, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 El geröstete Sesamkerne, 1 Prise Meersalz. 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 Sauce mischen und darüber geben.

### **Mesclun-Salat mit Blüten**

200 g gemischter Blattsalat, 50 g Löwenzahn, 1 Bund feiner Rucola, 1-2 Bund feiner Bärlauch, einige Zweige Kerbel und glattblättrige Petersilie, Löwenzahn- und Gänseblümchenblüten. Vinaigrette: 1-2 El gelbe Senfkörner, 1 TI Rosmarinhonig, 3-4 El Zitronenessig, 5-6 El kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Die Blattsalate und Wildkräuter gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit den Kräuterblättchen in eine grosse Schüssel geben. Für die Vinaigrette die Senfkörner in einer Pfanne trocken rösten bis sie aufspringen. Auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten glattrühren. Mit den Senfkörnern über den Salat geben. Locker mischen und sofort servieren. (Mesclun: südfraz. Ausdruck für Mischung).

## **Essig**

### **Berberitzenessig**

Die Beeren mit den Stielen zerstampfen. Die Masse in ein Fass füllen und die gleiche Gewichtsmenge kochendes Wasser darauf schütten. An einem warmen Ort die Beeren bis zur Gärung 6-8 Tage stehen lassen, den Saft dann durch ein Tuch in ein anderes Fass schütten und ¼ l Bierhefe (auf ein grosses Fass gerechnet) und ein Stück Schwarzbrot zugeben. Das Fass mit einem Deckel bedecken und an einen warmen Ort stellen. Am besten umwickelt man den Deckel noch mit einer warmen Decke. Nach 4 Wochen kann man in Flaschen abfüllen.

### **Holunderessig**

Eine Flasche mit frisch gepflückten Holunderblüten füllen und die Flasche mit Weinessig vollgiessen. Den Essig 14 Tage in der Sonne oder an einem warmen Ort stehenlassen. durchsiehen und zum Gebrauch in kleine Flaschen füllen. Man benützt den Essig in England und Frankreich viel zu Fischgerichten.

### **Ravigoteessig**

200 g Estragon-Blätter, 70 g Lorbeerblätter, 60 g Engelwurz, 90 g Kapern, 90 g Sardellen, 40 g Knoblauch, 60 g Schalotten kleinschneiden, dann in einer grossen Flasche mit 1 Liter Weinessig übergiessen und drei Wochen an einen warmen Ort stellen. Den Essig abgiessen und filtrieren.

### **Veilchenessig**

Von zwei bis drei Handvoll wohlriechenden Veilchen die Stiele entfernen und die Blüten in eine Flasche geben, die man mit Weinessig auffüllt. Die Flasche verkorken und 10 bis 14 Tage in der Sonne oder an einem Warmen Ort stehenlassen. Den Essig dann durch eine Filtertüte giessen und ihn in einer verschlossenen Flasche aufbewahren. Der Veilchenessig hat eine sehr schöne Farbe. Sein eigenartig würziges Aroma verfeinert Salate und Saucen.

### **Bärlauchessig**

2 Flaschen von je ½ l Inhalt, 8 kleine Bärlauchblätter, 1 l Weinessig.

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. In die gut gereinigten, heiss ausgespülten Flaschen geben. Mit Essig auffüllen bis die Blätter bedeckt sind. Die Flaschen verschliessen. An einem trockenen, kühlen Ort mindestens 1 Woche lang ziehen lassen. Für Blattsalate und Saucen.

### **Minze-Zitronenessig**

Je drei Stängel Pfefferminze und Zitronenmelisse. 1 Zitronenschale, dünn abgeschält, 1 l Obstessig.

Den Essig aufkochen und damit die Kräuter und die Zitronenschalen überbrühen. Zugedeckt 24 Stunden stehenlassen und abseihen. Als Dekoration und Geschmacksverstärker in jede Flasche je ein Zweiglein Pfefferminze und Zitronenmelisse sowie ein Stück Zitronenschale geben.

### **Blütenessig**

Je 1 Handvoll Borretschblüten, Kapuzinerkresseblüten, Nelkenblüten, Ringelblumenblüten, 2 Zweiglein blühender Thymian, 1 Zweiglein Ysopblüten, 2 gehackte Schalotten, 1 l Weissweinessig. Alle Zutaten miteinander vermischen und zugedeckt in einem Glas 3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen. Als Garnitur Thymian begeben und die Flaschen gut verkorken. Passt gut zu Salatkombinationen mit frischen Melonen, Früchten und Beeren und zu Blattsalaten.

### **Kapuzineressig**

Ein Glasgefäss mit Kapuzinerblüten bis knapp unter den Rand füllen, mit 1 l Weissweinessig auffüllen. 1 Woche ziehen lassen und immer wieder schütteln. Die Blüten müssen danach nicht entfernt werden.

### **Lindenblütenessig**

3 l Obstessig aufkochen und über eine grosse Handvoll frisch geerntete Lindenblüten giessen. 120 g Bienenhonig dazugeben und gut verrühren. Die dünn abgeschälte Schale von 3 Zitronen begeben und alles zugedeckt 3 Wochen ziehen lassen. Abseihen, in Flaschen füllen und verkorken.

### **Beerenessig**

Waldhimbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren oder Holunderbeeren etc. 500 g überreife Beeren und 1 l Weiss- oder Rotweinessig mischen und zugedeckt 3 Wochen stehen lassen. Dann abseihen und in Flaschen füllen.

### **Kornelkirschen in Gewürzessig**

1 kg reife, dunkelrote Kornelkirschen, ½ l Rotweinessig, Gewürznelken, 1 TI Senfkörner, 1 TI Wacholderbeeren, 1 TI Salz, 1 TI Zucker. Die Kornelkirschen waschen und in Gläser mit Schraubverschluss füllen. Den Essig mit den Gewürzen und dem Zucker mischen und über die Kornelkirschen giessen. Mindestens zwei Monate im Keller oder Kühlschrank ziehen lassen.

## **Senf**

Die älteste Anleitung zum Senfmischen ist rund 2000 Jahre alt und stammt von einem Römer. Mittlerweile hat fast jede Region ihr eigenes Rezept, das sich in der Wahl der flüssigen Zutaten, (z.B. Wein, Whisky oder Bier statt Essig) und der Zugabe von Kräutern, Gewürzen oder Zucker von den anderen unterscheidet.

### **Basisrezept grober Senf**

100 g ganze schwarze oder braune Senfkörner, 1 TI Salz oder Trocomare. Schwarze/braune Körner in 150 ml Essig zugedeckt über Nacht einlegen, dann im Mörser grob zerstossen. Weisse Senfkörner im Mörser fein zermahlen, restlichen Essig und Salz dazugeben und mit der schwarzen Senfmasse verrühren. Nach Gusto 1 El Kräuter oder Honig dazugeben. In sterilisierten Gläsern mindestens 2 Wochen kühl lagern. 3 Monate haltbar.

### **Bärlauchsenf**

250 g gelbe Senfkörner, 50 g schwarze Senfkörner, 4 Bund Bärlauch, 2 Tl gemahlener Ingwer, 125 g Zucker, 1 Tl Salz, 300 ml Weinessig, 200 ml Weisswein.

## **Öl**

Die Herstellung von aromatisierten Ölen ist einfach. Es sollten dafür nur kaltgepresste und mit den gewählten Kräutern aromatisierende Öle verwendet werden. Die frischen, gereinigten Kräuter 1-2 Tage zum Anwelken aufhängen. Das etwas träge Öl kann – ohne dass es dabei trüb wird – besser in die leicht getrockneten Kräuter eindringen. Die Kräuter und das Öl in einem Glas- oder Keramikgefäss an einem dunklen, kühlen Ort 2 Wochen stehen lassen. Absieben, in Flaschen abfüllen. Gut verschliessen und etikettieren. Aromatisierte Öle werden schneller ranzig, als reines Öl. Deshalb immer nur kleine Mengen herstellen.

### **Bärlauchöl**

2 Flaschen von je 350 ml Inhalt, 6 kleine Bärlauchblätter, 700 ml kaltgepresstes Olivenöl.

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. In die gut gereinigten, heiss ausgespülten Flaschen geben. Mit Öl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Die Flaschen verschliessen. An einem kühlen Ort mindestens 1 Woche lang ziehen lassen- Variante: 1 Tl grob zerstoßenen bunten Pfeffer zugeben.

### **Bärlauchpaste**

3-4 Bund Bärlauch, 1-2 Tl feines Meersalz (ca. 7 g), 100 ml Sonnenblumenöl. Den Bärlauch waschen, die Stiele entfernen, die Blätter trocknen und fein schneiden. Mit Meersalz und Öl mischen. Rühren, bis das Meersalz aufgelöst ist. In ein gut gereinigtes dunkles Einmachglas geben und gut verschliessen. An einem trockenen, kühlen Ort 1 Jahr haltbar.

### **Kräuteröl**

3 Knoblauchzehen, 1 El Salz, 30 schwarze Pfefferkörner, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian, 6 Salbeiblätter, 1 l Olivenöl. Die geschälten Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und mit der Messerschneide gut zerreiben. 20 Pfefferkörner zerdrücken. Je 3 Zweiglein Rosmarin und Thymian, 4 Salbeiblätter, den Knoblauch und den Pfeffer mit dem Öl vermengen. 1 Woche zugedeckt an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Danach durch ein feines Tuch seihen und kräftig auspressen. Das Öl in Flaschen abfüllen und die restlichen Kräuter und Gewürze als Zierde hinein geben. Gut verschlossen aufbewahren.

### **Bergheuöl**

Eine Handvoll wohlriechendes, gut getrocknetes Bergheu in 1 l Sonnenblumenöl einlegen und acht Tage an einem dunklen, kühlen Ort stehenlassen. Danach abseihen und innerhalb 2 bis drei Wochen verbrauchen.

## **Knospen und Blumenblätter**

### **Knusprige Margeritenknospen**

Für 4 Portionen: 200 g Margeritenknospen (mit 3-5 cm Stiel), 50g Mehl, 1 Ei, 200g Paniermehl, ½ l Öl, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone. Die Margeriten zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Das Öl erhitzen und die Blütenknospen portionsweise darin etwa 1 Minute goldgelb ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone vierteln und mit den Blütenknospen anrichten.

### **Teufelskrallenblüten mit Crème fraîche**

Für 4 Portionen: 300 g junge Blütenstände mit dem zarten Teil des Stängels einige Minuten über Dampf garen, so dass sie knackig bleiben. Die Crème fraîche wärmen und leicht salzen. Zusammen mit den Blütenständen auf einer Platte anrichten

### **Hopfensprossen in Nussauce**

Für 4 Portionen: 600g zarte Hopfensprossen. 50g Haselnüsse, 50g 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.

### **Fichtentriebe in Essig eingelegt**

500g junge Fichtentriebe, 5 Wacholderbeeren, 1 Teelöffel grobes Meersalz, ½ l guter Weinessig. Die Fichtentriebe mit den Wacholderbeeren in ein grosses, verschliessbares Gefäss drücken. Das Salz beigeben und mit dem kochenden Essig übergiessen. Das Gefäss sofort verschliessen. Die eingelegten Fichtentriebe können wie Essiggurken oder Kapern verwendet werden. Man kann sie auch fein hacken und Mayonnaisen damit würzen.

### **Knusprige Schlüsselblumenblätter auf Lachstartar**

400g Lachsfilet, 1 Zitrone, 1 Tomate, 1 Esslöffel Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 12 zarte Schlüsselblumenblätter, ½ l Öl. Vorsicht beim Sammeln: schutzwürdige Pflanze. Das Lachsfilet fein würfeln, die Zitrone schälen, häuten, filetieren und in feine Würfel schneiden. Die Tomate überbrühen, abschrecken, häuten, den Stielansatz herausschneiden, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Alle Zutaten gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schlüsselblumenblätter kurz in heissem Fett fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das Tartar auf Tellern anrichten und mit den knusprigen Blättern garnieren.

### **Capucines confit**

500 g Kapuzinerkresseblüten und grüne Knospen, 100 g Meersalz oder Trocomare, 10 kleine weisse Zwiebelchen, 2 Gewürznelken, 5 g Ingwer, gemahlen, 1 Lorbeerblatt, 12 weisse Pfefferkörner, ½ l Weissweinessig. Kresseblüten und Knospen in eine Terrine geben, Meersalz darüber streuen, umrühren und 4 Tage marinieren lassen. Abtropfen lassen und ein Einmachglas damit zu ¾ füllen. Geschälte Zwiebeln und alle Gewürze dazugeben, mit Essig aufgiessen. Gut verschlossen mindestens 2 Monate an einem kühlen Ort stehen lassen. Eingelegte Kresseblüten schmecken wie Kapern – oder noch besser.

### **Gedünstete Schachtelhalm-Sporentriebe (Schachtelhalmkolben)**

200 g Schachtelhalmkolben, 600 ml Sauerrahm, Salz, Thymian, Kerbel. Die geschälten Schachtelhalmkolben in Paniermehl wälzen, mit dem Sauerrahm übergiessen und in der Pfanne dünsten, mit Salz und den Kräutern würzen.

### **Bocksbartknospen "nature"**

400g junge, zarte Bocksbartknospen, 50g Butter. Die Bocksbartknospen müssen so zart sein, dass sie aufbrechen, wenn man sie mit den Fingern leicht drückt. Die Knospen einige Minuten leicht über Dampf garen. Darauf achten, dass sie knackig bleiben. Mit Butterflocken bestreut anrichten und sofort auf den Tisch bringen.

### **Traum aus Huflattichblüten**

Für 4 Portionen: 200g Huflattichblüten mit Blütenstängel, 1 Esslöffel Olivenöl, 25g 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 servieren.

### **Löwenzahnkapern**

Die kleinen, leicht bitter schmeckenden Knospen des Löwenzahns pflücken und gründlich waschen. Mit 2 halbierten Knoblauchzehen, 3-4 Zwiebelringen, 2-3 Stängeln Petersilie in ein Glas schichten und mit Estragonessig auffüllen. 8 – 10 Wochen ziehen lassen und wie Kapern verwenden. (1-2 Jahre haltbar). Ebenso geeignet sind die Blütenknospen vom Scharbockskraut und von Gänseblümchen.

### **Löwenzahnblüten für Wildgerichte oder Kartoffelsalat**

1l Essig, 2 Tl Zucker, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt. Die Knospen sammeln und mit heisser Marinade übergiessen. Abkühlen lassen.

### **Leckeres aus Löwenzahnblütenknospen**

Die Knospen zuerst eine halbe Stunde in Salzwasser legen. Dann zubereiten als Gemüse mit Käse überbacken, in Bierteig getaucht und frittiert, in eine Omelette gerührt.

## **Wurzeln**

**Löwenzahnwurzel** raspeln, mit Olivenöl und einer Prise Salz zu einer Paste verarbeiten. Als Brotaufstrich verwenden.

**Wegwarte**wurzeln getrocknet und gemahlen werden wegen des reichen Gehalts an Inulin als Kaffeesurrogat verwendet. Ein wenig geriebene Wurzel verfeinert die Salatsauce. Feingeschnittene Wurzeln entbittert man zuerst durch Kochen und dünstet sie dann weich.

**Kohldistel**-Wurzeln fein schneiden und weich dünsten und zusammen mit den fein geschnittenen jungen Blättern und saftigen Trieben fertig dünsten. Abschmecken.

**Nachtkerze**: Die Rübenwurzel wird im Herbst oder Frühjahr vor dem Austrieb des Stängels ausgegraben, gewaschen und geschabt. Beträufeln mit Zitronensaft verhindert das Anlaufen. Nach dem Weichkochen in Salzwasser kann man sie wie Schwarzwurzeln, oder geraffelt wie Selleriesalat zubereiten.

**Wilde Möhre**: Wenn wir wilde Möhren zum Knabbern für Kinder oder als Bereicherung des Picknicks ausgraben wollen ist im Frühjahr die günstigste Zeit. Später werden die Wurzeln holzig.

**Engelwurz**: Die Wurzel, in feine Stücke geschnitten, kann in Zuckersirup kandiert werden.

**Kletten:** Mitteldicke Scheiben in heissem Olivenöl goldbraun backen, Sojasauce zugeben und mit Wasser ablöschen. Auf kleiner Flamme garen, mit Schnittlauch überstreuen.

## Gemüse

### Löwenzahngemüse

Die jungen Knospen des Löwenzahns schmecken, ebenso wie die zarten jungen Blätter, roh und leicht gedämpft sehr gut. Löwenzahnwurzeln lassen sich wie Schwarzwurzeln zubereiten. Sie enthalten viel Vitamin A und C und Mineralstoffe. Löwenzahn ist harntreibend, verdauungs- und stoffwechselanregend.

### Löwenzahnblütengemüse

Ein delikates Gemüse, das fast wie Rosenkohl schmeckt, sind die Ansätze der Blüten, die sich inmitten der schützenden Blattrosette gebildet haben. Man lässt diese gelbliche, fest zusammengerollte Masse ungefähr 3 Minuten kochen und schmeckt sie mit Butter und Salz ab.

### Gemüse aus den Löwenzahnblättern

Die jüngsten und zartesten Blätter der Pflanze abpflücken, waschen, die harten Spitzen abschneiden und die Blätter fast eine halbe Stunde in Wasser kochen. Auf ein Sieb schütten, gut ausdrücken und fein hacken. In einen Topf schütten und mit Fleischbrühe, etwas Salz und einigen Löffeln geröstetem Semmelmehl eine Zeit lang dünsten lassen oder auch mit einem tüchtigen Stück Butter, etwas Pfeffer und Salz eine Welle dämpfen, einen Löffel Mehl darüberstäuben, einige Löffel Fleischbrühe anliessen und das Gemüse damit noch eine Viertelstunde durchkochen

### Löwenzahn-Sauerampfer-Gemüse

Von einer gleich großen Menge Löwenzahn und Sauerampfer zuerst den Löwenzahn in Wasser beinahe weich kochen, dann den Sauerampfer zugeben. Wenn beide Gemüse weich sind, ein Stück Butter unterrühren, pfeffern und salzen und noch einmal aufkochen. Mit hartgekochten oder verlorenen Eiern oder gerösteten Semmelschnitten zu Kalbsschnitzel servieren.

### Gedämpfter Sauerampfer mit Kopfsalat

Frischen Sauerampfer verlesen und waschen und 1/2 bis 1/4 Liter kochendes gesalzenes Wasser darübergießen. Etwas Kerbel und die Blätter von einem Kopfsalat zugeben und alles rasch weich kochen lassen. Das Wasser abgießen und das Gemüse wieder in den Topf geben, mit etwas Mehl, weißem Pfeffer und 70 g Butter zum Kochen bringen. Mit 2 Eidottern legieren und mit hartgekochten, geviertelten Eiern anrichten.

### Hirtentäschel-Sauerampfer-Gemüse

1Teil Hirtentäschel und 1Teil Sauerampfer zusammen mit wenig Fett zugedeckt weich dünsten, mit etwas Mehl bestäuben, mit Fleischbrühe aufgießen und saure Sahne und eine zerdrückte gekochte Kartoffel zugeben.

### Sauerampfer mit Spinat

Gleiche Teile Spinat und Sauerampfer verlesen, gut waschen und jedes Gemüse extra in siedendem, schwach gesalzenem Wasser abkochen, abschrecken, abgießen und fein hacken. Das Gemüse dann vermischen. Einen Esslöffel Mehl in reichlich Butter gelb schwitzen, das Gemüse darin andünsten. Einige Löffel Semmelmehl durchrühren, etwas Fleischbrühe zugießen, mit Salz und Muskatnuss würzen und das Gemüse auf kleiner Flamme noch eine Viertelstunde garen lassen.

### Ampferwickel

Junge Blätter des Stumpfblättrigen Ampfers sammeln. Die Blätter gründlich waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Füllung: Gekochten Reis mit geriebenem Käse (Greyerzer), gehacktem Spinat (mit etwas Sahne) oder Beinwellblättern, Pfeffer und Salz vermengen. Die Masse bei sanfter Hitze in Butter einrühren. Vom Herd nehmen und mit einem Teelöffel kleine Portionen ausstechen. Die Blätter füllen und zusammenrollen. Mit Zahnstochern zustecken und die Wickel mit Olivenöl einpinseln. Die Ampferwickel in eine gebutterte Form legen und bei 180° 20 bis 25 Minuten überbacken.

### Taubnesselgemüse

Blätter und Blüten ohne Stängel waschen und fein hacken. Feingeschnittene Zwiebeln in Fett etwas anrösten, die gehackten Blätter hinein geben und das Gemüse noch drei bis vier Minuten auf schwachem Feuer durchdämpfen. Mit etwas Mehl andicken, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen, durchkochen lassen und salzen.

### Wegwartengemüse

Wegwartenblätter eine halbe Stunde in Salzwasser kochen, abschrecken, abseihen und fein hacken. In eine mit Butter gemachte, helle Mehlschwitze geben, mit Pfeffer und fein gehackten Zwiebeln würzen und mit einem Teil des Sudwassers und Milch aufgießen.

### **Wegwarte mit Sahne**

Die Wegwarten-Blätter putzen und waschen und in siedendem, gesalzenem Wasser eine halbe Stunde lang kochen lassen. Abschrecken, ausdrücken und in nudelartige Streifen schneiden. Reichlich Butter mit Mehl bräunen und das Gemüse unter Umrühren einige Minuten darin durchschwitzen lassen. Starke Fleischbrühe zugießen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Das Gemüse eine halbe Stunde kochen lassen und kurz vor dem Servieren einen Löffel Sahne unterrühren.

### **Weidenröschengemüse**

Weidenröschen, Vogelmiere und Melde gründlich waschen und in kochendes Salzwasser geben. Sobald die Blätter weich sind, abseihen, ausdrücken und fein hacken. In eine helle Mehlschwitze geben, mit einem Teil des Sudwassers und Milch auffüllen und das Gemüse noch etwas kochen lassen.

### **Huflattichgemüse**

Junge, zarte Huflattichblätter von den Stielen befreien, gründlich waschen, zusammenrollen, in schmale Streifen schneiden und in etwas Salzwasser weich dünsten. Bohnenkraut oder Dill unzerkleinert zu einem Bündel zusammenbinden, kurz mitdünsten lassen und wieder herausnehmen. Das Gemüse in eine helle Mehlschwitze geben. Mit einem Schuss Weinessig schmeckt dieses Gemüse sehr würzig.

### **Mit Huflattich gefüllte Kohlrabi**

Die Kohlrabi schälen, eine Scheibe als Deckel abschneiden und den Rest aushöhlen. Napf und Deckel in Salzwasser halb weich kochen. Füllung: Huflattichblätter in Salzwasser weich kochen, grob hacken und mit gekochten geriebenen Kartoffeln vermischen und salzen. Wenn die Füllung zu dünn ist, 1 Ei dazugeben. Die Kohlrabihöhlungen mit der Huflattich-Kartoffel-Masse füllen und den Deckel fest darauf binden. In dem Kohlrabiwasser garkochen. Die ausgehöhlten Kohlrabistücke weich kochen, pürieren und für die Soße verwenden, die man aus dem Kohlrabiwasser, Milch, Mehl und Gewürz, z. B. Muskat, herstellt. Man kann die Soße mit einem Ei abziehen, darf sie dann aber nicht mehr kochen.

### **Baumtropfen-/Giersch-/Geissfussgemüse**

Sauber gewachsene Gierschblätter einige Minuten in kochendes, schwach gesalzenes Wasser geben, herausnehmen und fein hacken. Fett mit einer kleingeschnittenen Zwiebel, etwas Mehl und dem Giersch etwas durchdünsten und unter ständigem Rühren die Hälfte des Kochwassers zugießen. Ein paar Löffel Milch oder Sahne zugeben, mit Liebstöckel oder etwas gekörnter Brühe oder Salz würzen.

### **Mit Giersch gefüllte Tomaten**

Von den Tomaten den Deckel abschneiden, Mark und Saft herausheben und pürieren. Gekochten, fein gehackten Giersch und das Fruchtfleisch der Tomaten mischen, ein oder zwei Eier dazugeben, würzen und die Tomaten mit der Mischung füllen. Den Deckel drauflegen und die Tomaten eine halbe Stunde lang in den vorgewärmten Backofen stellen.

### **Gebratene Nudeln mit Rotklee und Nüssen**

Für 4 Personen: 400 g breite Nudeln, 1 Ei Öl, 40 g Butter, 100 g Rotklee mit Blüten, 100 g blaue Weintrauben, Filets von 4 Orangen, 100 g Walnüsse, Salz, Pfeffer.

Die gekochten Nudeln mit Butter und dem Klee in eine Pfanne geben und braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Orangenfilets, die Trauben und die Walnüsse daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Wasserlinsenspüree**

Für 2 Personen: 2 Zwiebeln, 2 Ei Öl, 200 g Wasserlinsen, Salz, Pfeffer, Muskat, Sojasauce nach Belieben.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln darin anbraten, die Wasserlinsen dazugeben und mit etwas Wasser aufgiessen. Alles zusammen etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Die Masse pürieren, eine halbe Stunde köcheln lassen, nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

### **Wildgemüsefondue**

Für 4 Personen: 200g Zwiebeln, 50 ml Olivenöl, 600 g Malvenblätter, ¼ l Wasser, 5 Knoblauchzehen, 1 Ei echter Sternkummel, 1 Ei Koriander, 25 g Butter.

Zutaten für das Fondue: kurz über Dampf gegarte Blütenstände von Bärenklau oder Teufelskralle, rohe oder kurz gedämpfte, geschälte Bärenklau-, Kletten- oder Distelsprossen, blanchierte und in Knoblauch angebratene Weidenröschen, Huflattichkräpfen, geröstete Brotwürfel, in Würfel geschnittener roher Lachs, Garnelen etc.

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 Kummel und Koriander in der Butter anbraten und dann zum Malvenpüree geben. Das Malvenpüree in die Mitte des Tisches stellen. Die Fondue-Zutaten in kleine Schälchen geben. Man spiest sie mit der Gabel auf und taucht sie in das Malvenfondue.



## Saucen

### Gänseblümchensauce

Feingewiegte Gänseblümchen in eine helle Mehlschwitze mit etwas kleingeschnittenen Zwiebeln geben und mit Milch aufgießen. Mit Schnittlauch und Zitronensaft würzen.

### Frankfurter Grüne Wildkräutersauce

200 g Wildkräuter (Wiesenknopf, Geissfuss, Beinwell, Bärenklau, Gundelrebe, Beifuss, Sauerampfer, Weinberg-Schnittlauch oder andere Kräuter) 3 Eigelb, 1 Ei Senf, 2 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ½ l Sonnenblumenöl, 200 g Schlagrahm. Die Kräuter sehr fein hacken oder mit dem Wiegemesser zerkleinern, das Öl unter ständigem Rühren tropfenweise zugeben, die Kräuter und den steif geschlagenen Rahm unterheben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Diese Sauce begleitet in der Schale gekochte oder im Backofen gegarte Kartoffeln und schmeckt auch ausgezeichnet zu den gedämpften Blütenknospen des Bärenklau. Sie wird ganz einfach zur Remoulade, indem man gehackte hart gekochte Eier, Gürkchen und Kapern dazugibt.

### Sauerampfersauce mit Muskat

Einige Handvoll frische Sauerampferblätter hacken und mit ein wenig Schnittlauch oder gehackter Zwiebel und Butter in einem zugedeckten Topf weich dünsten. Fleischbrühe auffüllen, mit wenig Muskat und Salz würzen. Die Soße etwas andicken und zu gebratenem Kalb- oder Lammfleisch servieren.

### Sauerampfersauce mit saurer Sahne

Ein Teller voll fein gewiegtern Sauerampfer in etwas in Butter angebräuntem Mehl dünsten. Heißes Wasser zugießen, salzen, nochmals aufkochen lassen und saure Sahne unterrühren.

### Sauerampfersauce mit Ei

Sauerampfer mit Butter einige Minuten dünsten, durchpassieren und in eine helle Mehlschwitze geben. 2 in Milch verquirlte Eigelb kräftig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

### Sauerampfersauce mit Schlagsahne

Feingehackte Sauerampferblätter in Butter weich dünsten. Eine weiße Mehlschwitze bereiten, mit Kalbsfond auffüllen und gut durchkochen. Das Sauerampferpüree zufügen, mit etwas Salz und Zucker würzen und Schlagsahne darunter ziehen.

### Spitzwegerichsauce

Feingewiegte Spitzwegerichblätter mit Butter, Mehl und etwas Salz leicht andünsten, langsam Wasser zugießen und die Soße gut durchkochen. Mit Kerbel oder Dill würzen.

### Wegerichsauce

Pro Person 4 bis 5 Wegerichblätter in Salzwasser weich kochen, abseihen und fein hacken. Mit einer kleingeschnittenen Zwiebel in Fett andünsten, mit einem Teil des Kochwassers und Fleischbrühe aufgießen und mit Salz, Majoran, Petersilie und Schnittlauch würzen.

### Wiesenschaumkrautsauce

Seines duftigen Geschmacks wegen eignet sich das Wiesenschaumkraut gut für Soßen. Feingewiegte Stängel mit den jungen Blütenständen in braune oder weiße Mehlschwitze rühren, mit Wasser oder Fleischbrühe auffüllen, salzen und pfeffern. Gibt man die Soße zu Fischgerichten, nimmt man das schwach angesäuerte Fischwasser zum Aufgießen.

### Kornelkirschen Chutney

1 kg Kornelkirschen, ½ l Rotwein, Gelierzucker, 1 Ei Ingwerpulver, ½ TL Muskatblütenpulver, 2 Ei in Streifen geschnittene Orangenschale, 2 Ei in Streifen geschnittene Zitronenschale. Kornelkirschen und Rotwein aufkochen. Die Früchte etwas zerdrücken und durch ein Sieb streichen. Den Saft abwiegen und gleichviel Gelierzucker begeben. Mit Ingwer, Muskatblüten, Orangen- und Zitronenschalen mischen. Bis zum Breitlauf kochen und in Gläser füllen. Hermetisch verschliessen. Passt gut zu Siedfleisch, kaltem Braten oder Wild.

## Vom Herd und aus dem Ofen

### Dock Pudding: traditionelles englisches Frühlingsgericht

Für 4 Portionen: 300 g Wiesenknöterichblätter, 100 g Brennnesselspitzen, 100 g Löwenzahnblätter, 2 gekochte Eier, 4 rohe Eier, 100 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer. Weiße Sauce: 40 g Butter, 2 gehäufte Ei Mehl, 400 ml Wasser, Salz, 20 g Meerrettich. Das Gemüse waschen und kurz in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die gekochten Eier hacken, die rohen verquirlen und beides mit der Butter unter das gekochte Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nochmals erhitzen, anschliessend in eine Backform geben und im Wasserbad im Backofen bei 175 Grad eine halbe Stunde garen. Aus Butter, Mehl und Wasser eine Béchamelsauce zubereiten. Mit Salz und dem geriebenen Meerrettich würzen. Die Sauce über den Pudding geben und servieren.

### **Brennnesseltorte**

225 g Brennnesselblätter, 25 g Schalotten oder Frühlingszwiebeln, 25 g Butter, 3 Eier, 1/2 Liter Sahne oder Milch, 1 salziger Mürbeteigboden (Ø 20 cm) in der Springform, 25 g Parmesan- oder geriebener Greyerzer Käse, Salz, Pfeffer und Muskat. Junge Brennnesseltriebe (die obersten vier Blätter) sammeln, waschen und genau wie Spinat in wenig Wasser etwa 10 Minuten dünsten. Die Brennhaare lösen sich beim Dünsten ab. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebelwürfel etwa 1 Minute in Butter glasig werden lassen. Die abgetropften Brennnesseln dazugeben und bei schwacher Hitze alle Flüssigkeit verdampfen lassen. Würzen. Die Eier flockig schlagen und über das abgekühlte Gemüse geben. Mit der Masse den Mürbeteig gleichmäßig belegen. Den Käse darüber streuen und etwas Muskat darüber reiben. Mit Butterflöckchen belegen und 25 bis 30 Minuten bei 190 ° überbacken.

### **Gelbdolden-Pastete mit Wegerichsahne**

Die jungen Blätter und Blattstiele der Gelbdolden (*Smyrniun*) etwa 10 Minuten weich kochen. Klein hacken und in wenig Béchamelsauce in Blätterteigpastetchen füllen. Für die Wegerichsahne junge Wegerichrosetten ausstechen, die Blätter ohne Blattstiele abschneiden und waschen. In Salzwasser 10 bis 15 Minuten weich kochen. Abgießen und die Blätter abtrocknen. Kleinhacken und in Béchamelsauce löffelweise über die Pasteten geben.

### **Weissdornhappen**

Junge Weissdorntriebe und Blättchen sammeln und gut waschen. Die Blättchen abtrocknen und auf Toastbrot legen. Weichkäse darüber streichen und im Ofen überbacken.

### **Hopfensprossenbeignets**

Junge Hopfensprossen, 110 g glattes Mehl, etwas Salz, 3 El Pflanzenöl, 150 ml warmes Wasser, 1 Eiweiss. Teig: Gesiebtes Mehl, etwas Salz, und das Pflanzenöl einrühren. Langsam unter ständigem Rühren das Wasser zugeben. Wenn der Teig cremig ist, etwa 2 Stunden kühl stehen lassen. Dann den sehr steifen Eischnee unterziehen. Junge Hopfensprossen waschen und sehr gründlich abtrocknen. In Beignet-Teig eintauchen und in heissem Öl goldbraun herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und sofort heiss auf den Tisch bringen.

### **Beinwell-Auflauf**

450 g Blätter des Beinwell, 175 g Reis, 225 g Käse, Butter, Milch, Salz, schwarzer Pfeffer. Junge Beinwellblätter sammeln, solange sie klein und grün sind (ältere, dunklere Blätter schmecken bitter). Die Blätter gut waschen und in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten wie Spinat weich dünsten. Den Reis in Salzwasser weich kochen. In eine gebutterte Gratinform Lagen von Beinwell, Reis und Käse abwechselnd geben. Mit Reis abschliessen. Mit Butterflöckchen bestreuen und mit der Milch übergiessen. Mit schwarzem Pfeffer würzen und bei 190 Grad im Ofen überbacken.

### **Brennnessel-Soufflé (oder Soufflé mit Gänseblümchen, Huflattich, Löwenzahn, Giersch, Guter Heinrich und Alpenmilchlattich)**

50 g Speckwürfel in 1 El Öl glasig braten. Eine fein gehackte Zwiebel, 1 El fein gehackte Peterli und 1 El fein gehackte Wildkräuter begeben und kurz mitdämpfen (Lungenkraut, Bärlauch, Kerbel, Liebstöckel, Feldthymian, Minze). 3 gestr. El Mehl und 1 ½ dl Milch begeben, den Kloss kurze Zeit kochen und abkühlen lassen. 4-6 Handvoll junge Brennnesselblätter fein hacken und unter den Mehlkloss mischen. 3-4 Eigelb begeben, wenig Salz, Pfeffer, Muskat begeben und gut vermischen. Drei bis vier Eierschnee sehr steif schlagen, locker unter die Eimasse mischen, in bebutterte, mit Paniermehl bestreute Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze 30-40 Min. backen.

### **Pfannkuchen »Weißer Gänsefuß«**

Pfannkuchenteig (ergibt ca. 8 Stück): 2,75 ml Milch (+ Wasser), 2 Eier, 1/4 Teelöffel Salz, 110 g gesiebtes Gänsefußmehl, 50 g Butter; Füllung: Gänsefußblätter, Wasser, Salz, Pfeffer, ½ l Béchamelsauce. Wasser, Milch, Eier und Salz kalt verrühren. Butter und Mehl zufügen, 1 Minute umrühren und zugedeckt 2 Stunden kalt werden lassen. Dann die Pfannkuchen normal zubereiten.

Füllung: Ein großes Bündel sorgfältig verlesener und gewaschener Gänsefußblätter (*Chenopodium album*) in reichlich Wasser (und Salz, Pfeffer) zart kochen. Abgießen. Alle holzigen Teile entfernen. In 1/2 Liter Béchamelsauce geben und ziehen lassen.

In die Mitte jedes Pfannkuchens 2 Teelöffel der Füllung geben und den Pfannkuchen einrollen. Alle Pfannkuchen in eine gebutterte Auflaufform legen und mit Parmesan und Butterflöckchen bei 190 Grad 5 Minuten überbacken.

### **In Butter gedünstete Taubnessel**

Ein großes Bündel Taubnesseln sammeln. Die Blätter abstreifen und gut waschen. Mit einem Stück Butter und etwas Salz etwa 15 Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit etwas Butter zu den Pfannkuchen »Weißer Gänsefuß« servieren.

## Desserts und süsse Saucen

### Gänseblümchen Sabayon

Für 4 Personen: 8 Eigelb, 300 ml Weisswein, 40 g Zucker, 200 g Gänseblümchenblätter, 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 Äpfel schälen, in Streifen 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.

### Waldmeister-Zabaione

1 ganzes Ei, 50 g Akazienhonig, 2 Eigelb, einige Spritzer Zitronensaft, 1 Messerspitze geriebene Zitronenschale, 100 ml fruchtiger Weisswein, 1 Ei Waldmeisterblätter, fein gehackt.

Ei und Honig in einem feuerfesten Glas - oder Porzellantopf im heissen Wasserbad (knapp vor dem Siedepunkt) schaumig schlagen. 2 Eigelb hinzufügen und bis zur gewünschten Festigkeit kräftig aufschlagen. Zitronensaft und -schale, Weisswein und Waldmeister langsam einschlagen. In vorgewärmte Glasschalen über Erdbeeren oder andere Beeren der Saison geben.

### Hagebuttencreme

2 ½ dl Wasser, 500 g Hagebutten, 3 Eigelb, 200 g Zucker, ½ dl Weisswein, steifgeschlagener Rahm.

Die Hagebutten halbieren und mit Wasser aufkochen, bis das Mark weich ist. Durch ein Haarsieb treiben, damit die feinen Härchen hängenbleiben. Eigelb mit Zucker zu einer Creme schlagen. Weisswein löffelweise dazugeben und das Hagebuttenmark darunter ziehen. Die Creme in Schälchen füllen und nach Belieben mit steif geschlagenem Rahm garnieren.

### Holunderküchlein

Holunderblütendolden. Für den Fritureteig: 135 g Mehl, 2 dl Weisswein, 1 Ei Öl, 2 Eiweiss, ½ TL Salz. Fritureöl, Puderzucker.

Mehl mit Weisswein verrühren, Salz und Öl zugeben und den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Unmittelbar vor dem Gebrauch die steifgeschlagenen Eiweisse darunter ziehen. Die Dolden durch den Teig ziehen, in der Friture schwimmend ausbacken und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

### Süsse Hagebuttensauce

Hagebutten etwa 3 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen, das Wasser bis auf einen Rest abgießen, Zucker und etwas Zitronenschale zugeben, weich kochen, passieren, die Soße mit Stärkemehl binden, mit Weisswein aromatisieren. Warm zu Reispudding.

### Süsse Sauce aus Huflattichblüten

Die blühenden Stängel des Huflattichs fein zerkleinern, mit Zucker bestreuen und mehrere Stunden in Wein legen. 1 Esslöffel Grieß in 1/2 l heißem Wasser anrühren, etwas Zitronensaft zufügen. Den Wein mit dem Huflattich langsam unterrühren und die Soße kalt stellen. Wird zu süßen Aufläufen und Puddings gegeben.