

„Säubirlesbamwanderung“

am 14. April 2024

„Wilde Rezepte“

VON



Barbara Kuhn
Hubertushof 2
97261 Güntersleben

Tel. 0171/5570629

Mail: kuhn.barbara@t-online.de



Rezepte

Schafgarbenbutter
Gierschbutter
Gierfrischkäseaufstrich
Bärlauchbutter
Wildkräutercamembert
Wildkräuterbrot
Giersch-Brennnessel-Bratlinge
Giersch-Limonade
Gierschgemüse Römerart
Frühlingskräuter-Fitness-Drink
Wildkräutersuppe
Giersch-Pastinaken-Suppe
Wildkräuternockerl
Gekochte Eier mit Gierschcreme:
Wildkräuterknödel mit Giersch
Grüne Pfannkuchen mit Knoblauchsrauke
Wildkräuterkäsespätzle
Frühlingssalat mit Wildkräutern
Bärlauchpesto
Pesto von der Knoblauchsrauke
Löwenzahnpesto
Löwenzahnflammkuchen
Wildkräutertaschen aus Blätterteig
Holunderblüten Panna-Cotta
Holunderblütenparfait mit marinierten Erdbeeren
Giersch-Mandel-Eis
Waffeln mit marinierten Erdbeeren auf Hollerquark
Waldmeisterbowle

Scharfgarbenbutter:

Zutaten:

250 g Butter
Handvoll Scharfgarbe
1/2 TL Salz

Zubereitung:

Butter mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken.
Scharfgarbe sehr klein schneiden und unter die Butter mengen. Mit Salz abschmecken, durchkneten und 1 Stunde ziehen lassen.

Gierschbutter:

Zutaten:

125 g Butter
2 Esslöffel Haselnüsse
1 Teelöffel Meerrettich
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel gehackter Giersch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nüsse ohne Fett rösten.
Alle Zutaten mischen. Butter bis zum Servieren kühl stellen.

Giersch-Frischkäseaufstrich:

Eine kleine Handvoll möglichst junge Gierschblätter klein hacken oder pürieren, das Ganze mit einer Packung Frischkäse oder Quark mischen, nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Bärlauchbutter:

Zutaten:

100 g Mischbutter (aus Butter und Öl – z. B. Kaergarden)

20 g frische Bärlauchblätter

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Meersalz, Chiliflocken

Zubereitung:

Gewaschene, feingeschnittene Bärlauchblätter mit Zitronensaft zur Butter geben. Kurz verrühren und dann mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Wildkräutercamembert:

250 g Camembert

25 g Butter

1 EL Schmand

1 Prise Salz und Pfeffer

Chili nach Belieben

1 Tasse Wildkräuter fein gehackt

(Bärlauch, Knoblauchrauke, Spitzwegerich, Wiesenbärenklau, Wiesenknopf, Brennnessel, Giersch, Schnittlauch uvm.)

1 kleine Knoblauchzehe

Alle Zutaten vermischen oder verrühren und 1 Stunde ziehen lassen.

Wildkräuterbrot:

600 g Dinkelmehl

1 Pck. Hefe

1/4 Liter Wasser

1 TL Salz

1 EL Öl

2 Tasse/n Wildkräuter, z.B Dost, Schafgarbe, Giersch, Brennnesseln, Sauerampfer, Wiesenbärenklau

Zubereitung:

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Salz und Öl zufügen und alles unter das Mehl rühren. Den Teig kräftig kneten und etwa 20 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Die Kräuter in der Zwischenzeit fein hacken und anschließend unter den Teig kneten.

Aus diesem Teig ca. 20 Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Bei 220 Grad C ca. 20 min backen.

Giersch-Brennnessel-Bratlinge

Je 1 Handvoll Giersch- und Brennnesselblätter ein paar Minuten in wenig Wasser weich kochen. Nach dem Abtropfen klein schneiden. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit etwas Öl glasig dünsten. Kräuter und Zwiebeln mit 2 Tassen gekochtem Reis, 1 Ei, etwas Salz und Muskat, sowie nach Wunsch etwas Oregano und Majoran in einer Schüssel zu einem formbaren Teig zusammenmischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, etwas Milch hinzugeben, wenn sie zu flüssig ist, etwas Mehl. Aus dem Teig Bratlinge formen, mit etwas Mehl bestreuen und in gutem Öl ausbacken.

Giersch-Limonade

Zutaten:

- ½ Liter Apfelsaft
- ¼ Liter Mineralwasser
- ½ Zitrone
- 5 Stiele Giersch
- 1 Stiele Zitronenmelisse
-

Zubereitung:

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen. Den Apfelsaft in ein Glas-Gefäß geben. Kräuter und Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Dann die Kräuter entfernen, mit dem Mineralwasser aufgießen und gekühlt genießen.

Gierschgemüse Römerart

Zutaten:

- 4-5 Handvoll Giersch (ca. 200g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- Butter oder Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig zum Abschmecken

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch pellen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter oder Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Giersch waschen, etwa eine Minute in kochendem Wasser blanchieren (also kurz köcheln lassen), dann herausnehmen und nach dem Abtropfen zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze dünsten, bis die Blätter weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig abschmecken.

Frühlingskräuter-Fitness-Drink (für 6-8 Personen)

Zutaten:

2 Äpfel,
2 Handvoll Vogelmiere (oder gemischt z.B. mit Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Scharbockskraut, Bärlauch, Gundermann),
250 ml Kefir oder Buttermilch,
250ml Orangensaft,
Honig zum Süßen nach Bedarf

Äpfel waschen, in Stückchen schneiden.
Kräuter verlesen, waschen, gut abtropfen, fein hacken.
Äpfel und Kräuter im Mixer zerkleinern, Flüssigkeit zugeben, alles kräftig mixen.
Mit Honig nach Belieben süßen.

Wildkräutersuppe:

Zutaten für 4 Personen

2-3 Hände voll Frühlingswildkräuter:

Brennnessel-Triebe, Bärlauch, junge Blätter der Gundelrebe,
Schafgarbe, Gänseblümchen, Löwenzahn,...

5 mittelgroße Kartoffeln, geschält, gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt, ½ Stange Poree, in Ringe geschnitten

1,3 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, evtl. Sahne

Zubereitung:

Die Zwiebel, Kartoffeln und den Poree in Butter andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 8 Min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Wildkräuter waschen und grob schneiden. In die Suppe geben, 4min weiterköcheln und dann mit den Gewürzen abschmecken. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren.

Ev. etwas saure Sahne unterziehen oder mit Backerbsen servieren. Mahlzeit!

Giersch-Pastinaken-Suppe:

Zutaten für 4 Personen:

2 Pastinaken

50 g Gierschblätter

250 ml Sahne

1 l Gemüsebrühe

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Pastinaken schälen, würfeln und in einem großen Kochtopf mit etwas Fett anschwitzen. Die Brühe zu den Pastinaken gießen. Für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und dann pürieren. Inzwischen den Giersch fein hacken.

Nun Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen lassen, den Giersch hinzufügen und nochmals pürieren.

Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Wildkräuternockerl

Zutaten für 4 Personen:

Schafgarbe, Giersch, Spitzwegerich, Schnittlauch, Bärlauch

20 g Butter

60 g Hartweizengrieß

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kräuter fein hacken. Einige Kräuter zur Garnitur aufbewahren. Butter, Grieß, Ei, Kräuter und Gewürze verrühren. Danach ca. 20 Minuten kaltstellen. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Gleichmäßige Nocken direkt ins kochende Wasser abstechen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Gekochte Eier mit Gierschcreme:

Zutaten:

(für 6 Personen)

3 hart gekochte Eier

Für die Creme:

20 g Gierschblätter

1 Ei

Salz

Grüner Pfeffer

1 TL Frischkäse

Zubereitung:

Für die Creme den Giersch fein hacken. Die Eier vorsichtig halbieren, die Dotter rauslöfeln, mit dem Giersch und dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse mittels eines Spritzbeutels mit Sterntülle wieder in die Eierhälften dressieren.

Als kleine Vorspeise oder mit einem Salat servieren.

Wildkräuterknödel mit Giersch

Zutaten für 4 Personen:

400 g altbackene Vollkornsemmel z. B. Dinkel
180 ml Milch
180 g Giersch
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat frisch gerieben
2 Eier
40 g frisch geriebener Bergkäse
Semmelbrösel nach Bedarf

Die Brötchen würfeln und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen lassen und über das Brot gießen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Zwischenzeitlich den Giersch waschen, verlesen, putzen, trocken schleudern und grob hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf in 1 EL heißer Butter glasig schwitzen. Den Giersch zugeben, zusammenfallen lassen, die Flüssigkeit verdampfen lassen und zum Knödelbrot geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eier dazu geben, den Käse einstreuen und mit den Händen alles gut verkneten. Falls nötig, noch ein wenig Semmelbrösel zufügen, damit die Masse gut formbar wird.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hände anfeuchten und aus der Masse etwa 8 Knödel formen. Sind alle Knödel geformt, vorsichtig in Wasser geben und die Temperatur zurückschalten. Etwa 20 Minuten nur noch gar ziehen lassen.

Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die an der Oberfläche schwimmenden Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in der Butter rundherum braun braten.

Nach Belieben auf gedünstetem Giersch servieren.

Grüne Pfannkuchen mit Knoblauchrauke

Knoblauchsrauken-Crepes:

Für 4 Personen:

Zutaten:

4 Eier

1/4 l Milch

feingehackte Blätter der Knoblauchrauke
mit dem Zauberstab pürieren

150 g Mehl zugeben und etwa 30 Minuten

ruhen lassen, danach in einer Pfanne mit wenig Fett ausbacken

Wildkräuterspätzle:

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl

25 g Grieß

4 Eier

Salz, Muskatnuss

100 ml Milch

Wildkräuter nach Belieben (Giersch, Brennessel, Knoblauchrauke, Wiesenknopf, Bärlauch uvm.)

Zubereitung:

Kräuter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit der Milch pürieren.

Alles in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Im Salzwasser kochen, abseihen und in Butter schwenken.

Mit Käse überbacken.

Frühlingssalat mit Wildkräutern:

Pro Person ca. 50 g verschiedene, nach Belieben gewählte Salatsorten.

z. B. Scharbockskraut, Löwenzahnblätter und –blüten, Sauerampfer, Spitzwegerichblätter, Gierschblätter, Knoblauchraukenblätter sammeln, verlesen und waschen.

Salatsoße nach eigenem Geschmack zubereiten.

(Dressing z. B. mit Himbeeressig, Holunderbeerenessig, Apfelmelbalsamico-Essig)

Wildkräuter untermischen

Mit Gänseblümchenblüten, Löwenzahnblüten, usw. garnieren und servieren.

Bärlauch-Pesto:

- 200 Gramm geputzter Bärlauch
- 50 Gramm Pinienkerne oder Walnusskerne
- 50 Gramm geriebenen Parmesan
- 150 Gramm Öl
- 5 Gramm Zitronensaft
- 1 TL Salz

Pinienkerne oder Walnüsse anrösten

Bärlauch im Mixer zerkleinern.

Kerne hinzugeben und **nochmal 5 Sec./Stufe 7** zerkleinern.

Dann die restlichen Zutaten zugeben und verrühren.

In Gläschen abfüllen. Zur besseren Haltbarkeit - Oberfläche mit Öl bedecken.

Pesto von der Knoblauchsrauke:

- 200 g Knoblauchrauke
- 100g geriebener Parmesan
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g fein gehackte Walnüsse und/oder Sonnenblumenkerne
- 400 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rauke waschen, in der Salatschleuder trocknen, sehr fein hacken. Im Mixer kurz die Hälfte der Rauke musig mahlen, dann alle weiteren Zutaten hinzugeben und im Mixer zu Pesto verarbeiten.

Dabei so viel Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Öl abdecken um das Pesto haltbarer zu machen.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank gut 4 Wochen.

Dabei sollte die Oberfläche mit Olivenöl bedeckt sein.

Löwenzahn-Pesto

Zutaten 4 Portionen

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Löwenzahn
- 50 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne auf einem Backblech verteilen und bei 180°C 3-5 Minuten goldbraun backen.

Den Löwenzahn waschen, trocknen und grob gerupft in einen Mixer oder in den Mörser geben.

Den Parmesan grob reiben und zusammen mit dem Olivenöl zum Löwenzahn geben.

Löwenzahnflammkuchen:

Zutaten für 6 Personen:

Flammkuchenteig:

40 ml Olivenöl

250 ml Wasser

500 g Mehl

Salz

Belag:

200 g Dörrfleisch

250 g Schmand

1 rote Zwiebel

250 g Ziegenkäse

Pfeffer und Salz - Honig

Alle Zutaten für den Teig mischen und kneten. 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhenlassen.

Teig dünn ausrollen, mit Schmand bestreichen, salzen und pfeffern.

Den Ziegenkäse in feine Röllchen, die Zwiebel in feine Scheiben und das Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen.

Den Käse mit Honig beträufeln.

Bei mindestens 250 Grad ca. 10 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Löwenzahnpesto beträufeln.

Einzelne zarte Löwenzahnblättchen darauf verteilen.

Wildkräutertaschen aus Blätterteig

Zutaten für 4 Portionen:

½ Handvoll	Brennnesseln
1 Handvoll	Kerbel (Wiesenkerbel) und Giersch
1 Handvoll	Bärlauch
	Vogelmiere und wenig Löwenzahn
250 g	Feta-Käse
2	Kartoffeln
1	Peperoni, rote
1	große Zwiebel oder Frühlingslauch
	Olivenöl oder Rapsöl
	wenig Milch
1	Ei
2	Blätterteig (Rollen)

Die Wildkräuter waschen und putzen und dann die Brennnesseln, den Giersch und den Wiesenkerbel blanchieren und anschließend grob hacken.

Die Zwiebeln und eventuell den Knoblauch, wenn Bärlauch nicht vorhanden, anschwitzen mit Öl, in einer Pfanne. Kartoffeln schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden, auf dem Gurkenhobel. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und die Peperoni aufschneiden und in ganz kleine Stücke hacken. Wer Probleme mit der Schärfe hat, entfernt die Kerne. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Den Blätterteig ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Den Blätterteig mit wenig Milch und Öl bepinseln und die Masse auf den Teig mit kleinen Häufchen verteilen, soviel wie man Taschen haben möchte. Den zweiten Teig darüber geben und mit Eiweiß ankleben und andrücken. Das Eigelb wird dann über die Taschen gepinselt, damit sie eine schöne goldgelbe Farbe beim Backen bekommen. Das Ganze ca.180°C in der Röhre backen, 30 min. Die Taschen mit einen Backrädchen oder Messer trennen und dann servieren.

Man kann noch eine Tomatensoße dazu reichen.

Holunderblüten Panna Cotta:

Zutaten für 4 Personen:

50 g Holunderblüten

250 ml Sahne

250 ml Milch

50 g Zucker

1 Zitrone – Schale

3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Für die Holunderblüten Panna-Cotta die Holunderblüten sorgfältig spülen und gut abrinnen lassen.

Sahne, Milch und Zucker zum Kochen bringen. Holunderblüten und fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone dazugeben und 10-15 Minute ziehen lassen. (Oder 200 ml Milch und 50 ml Holunderblütensirup).

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahnemischung durch ein Sieb gießen, wiederholt erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin zerrinnen lassen.

Die lauwarne Flüssigkeit in 4 Gläser (150 ml Inhalt) gießen und wenigstens 4 Stunden kühl stellen.

Holunderblütenparfait:

Für 12 Portionen:

3 Eigelb

100 g Zucker

1 Stange Vanilleschote

500 ml Sahne

100 ml Holunderblütensirup

3 cl Cointreau

Zubereitung:

Kuchenform mit Frischhaltefolie auslegen und dabei so viel Folie an den Längsseiten überhängen lassen, dass die gefüllte Form später mit den überlappenden Folien zugedeckt werden kann.

Eigelb mit dem Zucker und dem Mark der Vanilleschote in einer (Schlag-)Schüssel auf dem Wasserbad hellcremig aufschlagen. Schlagschüssel von dem Wasserbad nehmen und Creme in der Schüssel im Ring stehend noch eine Weile weiterschlagen. Holunderblütensirup mit 200 ml Sahne in einem Topf erhitzen und behutsam unter die Eimasse laufen lassend unterrühren (damit die Creme nicht gerinnt). Die Masse in den Topf zurück geben und zur Rose schlagen, dann zurück in die Schlagschüssel geben, Cointreau hinzufügen und unter Rühren herunterkühlen lassen. Sodann - wenn die Creme abgekühlt ist - die übrigen 300 ml Sahne steif schlagen und unterheben und die Creme in die vorbereitete Form füllen. Die Frischhaltefolie darüber schlagen und mindestens einen Tag durchfrieren lassen.

Das Holunderblütenparfait lässt sich sehr gut mit frischen Beeren angerichtet servieren, aber auch an Granatapfelkernen und mit leicht goldbraun in einer beschichteten Pfanne gebräunten Mandelblättern oder Mandelstiften und Zitronenmelisse garnieren.

Das Parfait kann man sehr gut 1-2 Tage vor dem Servieren vorbereiten und natürlich auch in kleineren Portionsformen gefüllt einfrieren und servieren. Auch diese sollte man vor dem Einfrieren gut in Frischhaltefolie bedeckt ins Eisfach geben, damit das Aroma gut erhalten bleibt und die Konsistenz der cremigen Parfaitmasse nicht beeinträchtigt wird.

Die Zutaten ermöglichen auch die Zubereitung während des gesamten Jahres, im Winter passen anstelle frischer Beeren auch TK-Beeren, aus denen man eine fruchtige Sauce herstellt. Grundsätzlich sollte man aber bei Parfaits immer so frische Eier wie möglich verwenden.

Mandel-Giersch-Eis

750 ml grob gehacktes Gierschkraut
200 ml Apfelsaft,
100 g Mandeln
3 EL Mandelmus
2 EL Birnendicksaft oder Zucker
2 cl Mandellikör
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Giersch waschen und trocknen, anschließend grob hacken.
2. Mit dem Apfelsaft in einen Mixer geben und gut pürieren.
3. Jetzt die Mandeln, das Mandelmus und den Dicksaft zugeben. Weitermixen, bis eine cremig-weiche Masse entsteht.
4. Die Creme in ein kalt ausgespültes Metallgefäß geben und im Tiefkühler etwa drei Stunden lang gefrieren lassen, dabei immer wieder von den Wänden der Schüssel zur Mitte rühren. Alternativ eine Eismaschine nutzen.

Waffeln mit marinierten Erdbeeren auf Hollerquark:

Waffelteig:

Zutaten für 16 Waffeln:

250 g weiche Butter

200 g Zucker

1 Prise Salz

1 Pk. Vanillezucker

5 Eier , (Kl. M)

500 g Mehl

2 TL Backpulver

125 ml Milch

125 ml Schlagsahne

2 TL Puderzucker

Zubereitung:

250 g weiche Butter

200 g Zucker

1 Prise Salz

1 Pk. Vanillezucker

mit den Quirlen des Handrührers in ca. 5 Min. cremig rühren. 5 Eier (Kl. M) einzeln jeweils 1 Min. gut unterrühren.

500 g Mehl und 2 TL Backpulver mischen, abwechselnd mit 125 ml Milch und 125 ml Schlagsahne unterrühren.

In einem heißen geölten Waffeleisen nacheinander goldbraune Waffeln backen.

Mit je 2 TL Puderzucker bestäubt servieren.

Erdbeeren waschen und vierteln. Mit etwas Zucker bestreuen und mit Holunderblütensirup und/oder Cointreau marinieren.

250 g Quark mit Holunderblütensirup verquirlen und mit Honig oder Zucker nach Belieben süßen.

Waffel mit Holunderquark und marinierten Erdbeeren anrichten und servieren.

Waldmeisterbowle:

8 - 10 Stängel Waldmeister

1 Flasche Weißwein trocken

½ Flasche Sekt oder Mineralwasser

Waldmeister mit Weißwein übergießen, mit den Händen zerdrücken, 1 – 2 Std. ziehen lassen und herausnehmen.

Den Wein mit Honig oder Zucker abschmecken und vor dem Servieren mit kaltem Sekt oder Mineralwasser aufgießen und ein paar Blättchen Waldmeister zur Dekoration hinzugeben.



*Barbara Kuhn
Hubertushof 2
97261 Güntersleben*

Tel. 0171/5570629

Mail: kuhn.barbara@t-online.de

