

Inhaltsverzeichnis:

Giersch (Geißfuß) Rezepte:.....	2
Krabben mit Giersch und Kapuzinerblüten.....	4
Giersch-Eintopf	4
weitere Infos auf meinem Blog: http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/	
Gierschsalat mit kross gebratenem Räucherspeck und Croûtons	4
Gurkensalat mit Giersch und Gundermann	5
Rapunzel-Giersch-Salat mit Krabben und Zwiebelstippe	5
Salat von getrockneten Tomaten mit gebackenem Mozzarella und mariniertem Giersch	6
Giersch in Mozzarella-Sahne	6
Gierschgemüse mit Sauerampfer und Käsesouffle	7
Giersch-Truffade	8
Giersch-Tomaten	8
Gefüllte Tomaten mit Giersch	9
Gefüllte Gierschkartoffeln (mit Käse)	9
Kartoffel- Käse- Rösti mit Giersch	10
Risotto mit Giersch/ Geißfuß und gebratenen Scampi	10
Eierkuchen mit Giersch und Pilzen	11
Giersch - Maultaschen	12
Kalbsfilet mit Giersch im Filoteig	12
Mini-Quiches mit Giersch	12
Giersch-Brennessel-Lasagne	13
Aromatisches Gierschpesto	13
Pastete von Brennessel, Giersch und Beinwell	14
Giersch-Brötchen (siehe auch bei Gundermann!)	14
Giersch-Torte	14
Gierschlimonade	15
Energiedrink (mit Gierschblätter)	15
Wildkräutersuppe	16
Harzer Wildkräutersuppe	16
Grüne Gundermannsuppe mit Giersch	17
Wildkräutersalat mit mariniertem Gemüse	17
Wildgemüseterrine	18
Kartoffelbrei mit Wildkräutern	19
(Wild)-Kräuter-Walnuss-Pesto	19
Blüten- und Wild-Kräuterbutter	20
Wildkräuterbutter	20
Kräuterbutter	20
Schafskäse-Zucchini-Aufstrich mit Wildkräuter	21

Giersch (Geißfuß) Rezepte:

wird noch durch **Rezepte** ergänzt und die **allgemeine Info** etwas **zusammge kürzt**, die **komplette Datei** könnt ihr bei **Giersch-Rezepte (mit Kennwort)** ansehen

Statt Giersch als ein schwer zu bekämpfendes Wurzelunkraut zu bezeichnen, einfach im Garten abpflücken und essen (so wird er nebenbei noch dezimiert, auch ohne Herbizide oder Abdecken mit einer Mulchfolie)

Giersch, Geissfuss, eine Kurzinfo

Giersch

Geissfuss

Lat

Aegopodium podagraria

Engl

Bishop's Weed

Goutweed

Ground-elder

Herb Gerard

Snow-on-the-Mountain

Franz

Herbe aux goutteux

Giersch oder Geissfuss, Aegopodium podagraria 'Variegatum', Doldenblütler. Familie: Apiaceae [Umbelliferae].

Ursprung: Europa, Kleinasien, Kaukasus, Sibirien

Pflanzenbild: Blüte weiss, auch rötlich, in langgestielter, flacher zusammengesetzter Dolde. Blätter unten doppelt 3zaehlig, oben einfach 3zaehlig, Teilblatt einfoermig, gesägt. Stengel hohl. 50 bis 100 cm hoch. Man muss darauf achten, Giersch nicht mit einer der verschiedenen ähnlich aussehenden doldenartigen Giftpflanzen zu verwechseln.

Ausdauernde Pflanze. Zahlreiche unterirdische kriechende Sprosse, denen zahlreiche Blätter und Stengel entspringen. Blätter gefiedert, langgestielt, Stengel hohl, gerieft. Blüten winzig, weiss, zusammengesetzte Dolden bildend, diese zu dritt an einem Spross, ohne Hochblatter. Früchte oval, gerieft, abgeflacht, paarweise vorhanden.

Giersch, Geissfuss wird etwa 40-100cm hoch.

Ein Unkraut, auf Ödland, in Gärten und Hecken, an schattigen Strassenrändern, vor allem in der Nähe von Gebäuden. Im grössten Teil Europas verbreitet, im Süden weniger häufig.

Vorkommen: auf Äckern und in Gärten, auch in Laubwäldern, Gebüsch und Hecken. Ein "gemeines" Unkraut, das sich überall ausbreitet... Giersch gilt als schwer auszurottendes Unkraut wegen seines kräftigen Wurzelstockes. Bleibt ein Wurzelstück im Boden, spriesst dort bald eine neue Pflanze.

Giersch ist sehr reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und enthält große Mengen an Vitamin C, deutlich mehr als Zitronen beispielsweise. Die jungen Blätter des mild-würzigen

Krautes schmecken sehr gut als Salat. Später sind die Blätter härter und sollten bei der Zubereitung lieber gedünstet werden.

Verwendung: junge Blätter, Sammelmonate (März), April und Mai, am besten frisch als Salat (Nur die noch nicht ausgewachsenen Blätter nehmen, und davon nur diejenigen, die noch glänzen und auch noch nicht ganz ausgerollt sind). Geschmack ähnlich wie Spinat, etwas Karottenartig, kann auch wie Spinat zubereitet werden. Ausserdem: Heilpflanze, bei Gicht, Rheuma, Ischias.

Als Medizin:

In der Kräuterheilkunde findet Giersch ebenfalls Verwendung. Seine ätherischen Öle wirken entzündungshemmend. Für die Heilwirkung werden meist nur die frischen Blätter geerntet. Man kann einen Tee daraus zubereiten oder einen Umschlag machen. Beides soll die Beschwerden bei Gicht und Rheuma lindern.

Aber er hat auch gute Eigenschaften. Der alte Bei-Name „Gichtkraut“ kommt nicht von ungefähr. Das Kraut hat tatsächlich Inhaltsstoffe, die angelagerte Harnsäurekristalle aus den Gelenken schwemmen und erhöhte Harnsäurewerte im Blut senken können.

Pfarrer Johann Künzle ließ die jungen Blätter außerdem bei Verstopfung, Wurmbefall und Gicht als Salat zubereiten. Bei Husten und Lungenkatarrh empfahl er einen Tee aus den Blüten.

Harttreibend, entzündungshemmend. Mit dem Aufguss behandelt man Rheuma und Arthritis, Gelenkschmerzen und Gicht. Bei äusserlicher Anwendung legt man warme Kompressen auf die schmerzenden Teile oder badet sie im Aufguss.

Viele Menschen leiden unter Übersäuerung, die sich sehr negativ auswirken kann auf das allgemeine Wohlempfinden und oft zu Gicht und Arthrose führt. Hier soll Giersch helfen.

Der Versuch lohnt sich auf jeden Fall, denn das Kraut enthält unter anderem auch viel wertvolles Chlorophyll, Vitamin C und Karotin, Eisen, Kupfer und Mangan. Dies alles sind wertvolle Vitamine und Mineralien, die der Körper immer benötigt, um gesund zu bleiben - oder es zu werden.

Verwendbare Teile: Die ganze Pflanze, frisch oder getrocknet, auch die Wurzeln. Giftpflanzen aus derselben Familie der Doldenblütler wie die Schierlingsarten haben Stärker eingeschnittene Blätter. Schierling wächst in Feuchtgebieten.

Als Gemüse:

Wir kochen die jungen Blätter und die Schösslinge, die vor der Blüte gepflückt werden müssen, dünsten sie in etwas Wasser und servieren sie mit Butter. Durch die Ernte bekämpft man gleichzeitig dieses Unkraut. Girschlblätter schmecken auch gut in Suppen und Salaten.

Krabben mit Giersch und Kapuzinerblüten

Zutaten (für 4 Personen):

- * 20 ml Sesamöl
- * 280 g Mais
- * 20 g Mehl
- * 2 Eier
- * Salz
- * Weißer Pfeffer
- * 40 g Giersch
- * 20 g rote Zwiebeln
- * 1 Becher saure Sahne
- * 1/2 Zitrone
- * 200 g frische, gepulte Krabben
- * 2 Cherry-Tomaten
- * 4 Kapuzinerblüten

Mais, Mehl und Eier in eine hohe Schüssel geben. Mit einem Stabmixer zu einem feinen Teig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Maisteig in vier runde Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die saure Sahne mit dem Saft der Zitrone zu einem Dipp verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden, den Giersch hacken. Die Zwiebeln auf die Maisteigplätzchen verteilen - die Plätzchen noch in der Pfanne belassen. Nun eine gute Handvoll gehackten Giersch auf die Puffer verteilen. Zum Abschluss einen großzügigen Klecks Zitronendipp über den Giersch geben. Die Krabben werden als allerletztes in die Pfanne gegeben, damit sie ihre Frische behalten und nicht zu trocken werden.

Erst jetzt die Maisteigplätzchen mit dem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Zur Tellerdekoration eine halbe Cherrytomate und je eine Kapuzinerblüte verteilen.

Giersch-Eintopf

Etwa 8 Handvoll Gierschblätter von den groben Stengeln befreien, waschen, in reichlich Wasser ca. 3 Minuten blanchieren, gut ausdrücken und hacken. 2 Essl. Öl erhitzen, 1 kleingewürfelte Zwiebel dazugeben und andünsten. Dann den Giersch hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Nun 4 festkochende, kleingeschnittene Kartoffeln dazu, salzen, pfeffern und 1 Teel. Currygewürz darauf. Mit einem halben Liter kochendem Wasser und 1 zerdrückter Knoblauchzehe zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. Mit frischer Petersilie bestreuen.