

## Wiesen-Bärenklau-Rezepte (Info-Datei)

Die Info-Datei ist ein kleiner Einblick in die große Datei, siehe Wiesen-Baerenklau-Rezepte (mit Kennwort).

Der Allgemeine Teil kann noch gekürzt werden, da es hier hauptsächlich um Rezepte gehen soll.

**weitere Infos auf meinem Blog:** <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>

Wiesen-Bärenklau-Rezepte (Info-Datei).....	- 1 -
Allgemeines.....	- 3 -
Allgemeine Verwendung in der Küche:.....	- 6 -
Bärenklau-Suppe .....	- 9 -
Rindfleisch- oder Hühnersuppe.....	- 10 -
Stängel süß-sauer (Wiesen-Bärenklau) .....	- 10 -
„Pommes und Schnitzel“ mal anders .....	- 10 -
Wiesen-Müsli -	11 -
Waldrand-Plätzchen	- 11 -
Wiesenbärenklau- Cracks	- 11 -
Wiesenbärenklau – Kartoffelpüree	- 11 -
Bärenklau- Taler	- 12 -
Eisbergsalat mit Wiesen-Bärenklau Dressing	- 12 -
Kurz gebratenes Wildpflanzengemüse-Bärenklau mit Reis	- 13 -
Wiesenbärenklau-Blüten mit Schicht-Reis	- 13 -
Gebackene Wiesenbärenklaustängel	- 14 -
Wiesen -Bärenklau-Lachs-Roulade	- 14 -
Wiesenbärenklau - Blüten in Backteig mit Sommerbeeren	- 16 -
Wiesen-Bärlauch-Blütenknospen	- 16 -
Crostini mit Wiesenbärenklau	- 17 -
Stängelauflauf (Wiesen-Bärenklau)	- 17 -
Bärenklaufrüchte-Sorbet	- 18 -
Bärenklaukartoffel-Gratin	- 18 -
Wiesen-Bärenklau (Blätter) im Teigmantel	- 19 -
Wiesen-Bärenklau-Wein	- 20 -
Un-Kraut im Teigmantel	- 20 -
Un-Kraut Pfannkuchen	- 21 -
Gefüllte Tomaten, gefüllte Blätter	- 22 -
Frankfurter Grüne Wildkräutersauce mit Salzkartoffeln	- 23 -
Gemüsefondue	- 24 -
Kräutergurkensuppe (kalt)	- 25 -
Wiesensuppe mit Karotten	- 25 -
Wiesensuppe	- 26 -
Wiesensuppe mit Wildkräutern	- 26 -
Sommerliche Un-Krautsuppe-	27 -
Kräuter-Tomatensuppe	- 28 -
Crepes mit Wildgemüsefüllung	- 29 -
Feld-, Wald- und Wiesensalat mit Früchten	- 30 -
Frühlingssalat	- 30 -
Wilder Salat	- 31 -

Sommerlicher Un-Krautsalat	- 32 -
„Unkraut-Salat“	- 32 -
Wildkräutertomatensalat	- 33 -
Grüner Kartoffelsalat	- 34 -
Kräuterkartoffeln	- 34 -
Kartoffelgratin	- 35 -
Wildgemüse	- 36 -
Wildgemüse (Grundrezept)	- 36 -
Wildkräuter (Grüne) Brötchen	- 37 -
Gedünstetes Wildgemüse	- 37 -
Nituke	- 38 -
Souffle von Wildgemüse	- 38 -
Wildkräuterauflauf	- 39 -
Grüne Plätzli	- 40 -
Wildkräuter (Grüne) Brötchen	- 41 -
Grüne Brötchen	- 41 -
Tapenade	- 42 -
Wildgemüselasagne	- 42 -
Wildkräuter-Pesto zu Spaghetti oder Kartoffeln	- 43 -
Wildkräuter-Pilzpastete	- 44 -
Melde mit Wildreis (geht auch mit Bärenklau!)	- 45 -
Wildkräuter milchsauer	- 45 -
Wildgemüse-Spinat	- 46 -
Wildkräuteröl Grundrezept	- 46 -
Wildgemüse-Spinat	- 47 -
Omas heilende Hühnersuppe	- 47 -

## **Allgemeines**

Wiesen-Bärenklau; *Heracleum sphondylium* L.;

Systematik: Unterklasse: Asteridae (Asterähnliche); Ordnung: Apiales (Doldenblütlerartige); Familie: Apiaceae früher Umbelliferae (Doldenblütler), Unterfamilie: Apioideae (mit etwa 400 Gattungen und 3.200 Arten ist es die formenreichste der vier Unterfamilien innerhalb der Doldenblütler). Obwohl in dieser Unterfamilie auch Giftpflanzen wie der Gefleckte Schierling vorkommen, so gibt es doch eindeutige Erkennungsmerkmale, so dass eine Verwechslung ausgeschlossen ist. Eventuell Verwechslung mit ebenfalls essbaren Wald-Engelwurz und eventuell mit der Pastinake.

SYNONYME: Bärenfuß, Bärenatze, Hasenkraut, Herkuleskraut, Kuhpastinak, Rossfenchel, Scharling, Wiesen-Rhabarber, wilder Broccoli

Kulinarisch ist der Wiesen-Bärenklau eine der interessantesten Wildgemüse-Arten, z.B. süßlichen jungen Blattstiele und Stängel des Bärenklau, die man von April und auf häufiger gemähten Wiesen bis in den Herbst hinein ernten kann.

Herakles, römisch Herkules, lieh der kräftig wachsenden Pflanze den Gattungsnamen. Er soll als Erster ihre Heilkräfte entdeckt haben. Das Artepitheton könnte aufgrund des ähnlichen Geruchs von der Bezeichnung für ein Insekt, Spondyle abgeleitet sein.

Der Name Bärenklau, die großen prankenartigen, behaarten Blätter (wegen der Form seiner haarigen Blätter auch Bärenatze genannt), wahrscheinlicher könnte sich "Bär" auf den Begriff »gebären« beziehen, aus Frauenheilkunde.

Die Pflanze wird schon bei Plinius und Dioskorides erwähnt. John Gerard lässt Wiesen-Bärenklau bei Kopfschmerz, Gedächtnisschwäche und nervösen Beschwerden anwenden. Gerards Kräuterbuch („Herball“ 1597) empfahl *H. sphondylium* bei Kopfschmerzen, schlechtem Gedächtnis, Melancholie und Unruhe.

Die Früchte des nordamerikanischen *H. lanatum* wurden von einigen Ärzten des 19. Jahrhunderts zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt. Verschiedene nordamerikanische Indianerstämme nutzten die Wurzeln zur äußerlichen Anwendung, um Schmerzen zu lindern, sie legten auch die Pflanze zur Schmerzlinderung auf.

Kinder basteln aus den hohlen Stängeln gerne Pfeifen und Blasrohre (jedoch bei Sonneneinstrahlung aufpassen vor Hautreizungen!)

**Aussehen (Habitus):**

(siehe auch:

<http://images.google.de/images?hl=de&source=hp&q=Wiesenb%C3%A4renklau&gbv=2&aq=f&oq=>)

Die zweijährige oder ausdauernde Pflanze wird 50 bis 150 cm hoch und hat kantig gefurchte, hohle, rauh behaarte Stengel mit einem nierenförmigen Durchmesser von 2 cm, die sich nach oben hin verzweigen. Er ist beim Abreißen immer faserig und innen hellgrün.

Stengel und Blattstiele sind mit steifen Haaren besetzt. die beim Abbrechen leicht aromatisch duften.

Die Blattschneiden sind auffällig gross. Sie dienen anfangs den Knospen der Blüten und Seitentrieben als Schutz.

Die jungen Stängelblätter umhüllen mit ihren großen Blattscheiden den noch nicht entfaltenen Blütenstand.

Die großen graugrünen tief gelappten Blätter haben große, auffallenden Blattscheiden und sind in ungleiche Lappen gekerbt, die vielgestaltig sein können (sind fünf- bis siebenfach gefiedert oder gelappt und können über einen halben Meter lang werden).

Der Blattstiel ist bei etwas älteren Blättern oft rötlich gefärbt.

Die weißen, selten rosa oder grünlichen Blüten (von Mai bis Oktober) stehen in einer handtellergroßen in flachen, zusammengesetzten Dolde mit 12-40 Strahlen. Seine Knospen sind in weißen Hüllblättern ähnlich wie Rhabarberblüten. Die Blütenblätter der äußeren Blüten sind größer und etwas ausgefranst.

**Hauptblütezeit:** Mai bis Oktober

Die Früchte sind tellerartig geflügelt.

Die tellerartig geflügelten Früchte (linsenförmig) sind kahl oder weich behaart und flach mit deutlichem Rand.

**Vorkommensschwerpunkt** in der Vegetation Mitteleuropas: Grünlandgesellschaften (jedoch ganz Europa; W- und N-Asien, N-W-Afrika vorkommend)

**STANDORT:** gut gedüngte wechselfeuchten Wiesen (stickstoffreiche bis überdüngten Böden), etwas feuchter, nährstoffreicher Lehmboden, Bachufer in Gräben, Gebüsch und am Wegrand und Bergwälder bis etwa 2.500 m NN.

Die Pflanze kommt sehr häufig vor. Sie riecht etwas unangenehm.

**VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN:** mit dem Kaukasus-Bärenklau (Riesen-Bärenklau), *Heracleum mantegazzianum* L., der bis zu 3 m hoch wird und damit doppelt so hoch wie der Wiesen-Bärenklau, riesige Dolden entwickelt und aufgrund seines besonders hohen Furocumarin Gehaltes Hautschäden bei Sonneneinstrahlung bis hin zu Verbrennungen verursachen kann. Ganz besonders heftige Hautallergien kann der Pflanzensaft auslösen. Deshalb sollte diese Pflanze eher nicht zum Verzehr verwendet werden, obwohl sie natürlich auch essbar ist.

Anbau: Aussaat im Frühjahr an sonnigen oder halbschattigen Standorten. Jede Art von Boden ist geeignet. Die Pflanze ist winterhart.

SAMMELZEIT: April bis Oktober, Blätter vor der Blüte.

Sammelkalender:

Auf der Wiese:	verwendete Pflanzenteile	Sammelzeit
Bärenklau	Blätter, Stiele Blütenknospen	März-Oktober April-Juni

Wirkstoffe und INHALTSSTOFFE:

Ätherische Öle (hier v.a. Bergapren, dieser Naturstoff gehört zu den Cumarinen, er wird gegen die Multiple Sklerose erprobt. Desweiteren kommt bei Schuppenflechte und Vitiligo zum Einsatz mit der PUVA-Therapie (Psoralen + UV(A)-Bestrahlung: (Methoxsalen wird in Form des Präparates Meladinine (Tabletten, Lösungskonzentrat) zusammen mit UV A Bestrahlung) zur Behandlung der Psoriasis eingesetzt (PUVA-Therapie).), jedoch seine photosensibilisierende Eigenschaften (Furocumarine auch Furanocumarine kommen häufig in Doldenblütlern vor, wie z.B. bei Angelika (Engelwurz)) die Haut wird empfindlicher gegen Sonnenlicht und UV-Strahlung (ähnlich wie beim Johanniskraut). Durch die Substanz werden bei Lichteinwirkung starke Entzündungen und Sonnenbrand hervorgerufen.)

Im Bärenklau sind bis zu 10% Zucker, viel Eiweiß, Karotin. Vitamin C, Mineralstoffe und Bitterstoffe enthalten. Durch den Kumaringehalt wird, ähnlich, die Haut lichtempfindlicher.

*Inhaltsstoffe:*

*Kampferöl, Phellopterin, Pimpinellin, Isopimpinellin, Sphondin, Bergapten (Heraclin), Isobergapten, Xanthotoxin, Umbilliferon, Rutin, Trimethylamin, Isoamylamin, Imperatorin, Pellopterin, Pentacosan, Heptacosan, Octacosan, Nonacosan, Tricontan, Hentriacontan, Beta-Sitosterin, Cerylalkohol, ätherisches Öl, Glutamin-, Arginin-, Petroselin-, Öl-, Linol-, Palmitin-, Chlorogen- und Kaffeesäure. Ferment Chlorophyllase. Furocoumarine*

MEDIZINISCHE EIGENSCHAFTEN:

aphrodisierend, beruhigend, blutdrucksenkend, leicht schleimlösend, menstruationsregulierend und verdauungsfördernd.

**MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN:** Vorsicht! Bei Umgang mit allen Pflanzenteilen, besonders aber mit unreifen Früchten (sie besitzen den höchsten Furocumarinegehalt!!) kann nasse Haut bei Berührung und Kontakt mit Sonnenlicht empfindlich reagieren.

Kontakt mit der frischen Pflanze (v.a. im Pflanzensaft in den ätherischen Ölen) kann bei empfindlichen Menschen kann wegen des Gehaltes an Furocumarinen zu Hautreizungen führen, die sogenannten "Wiesendermatitis" (Phytophotodermatitis, PPD) die sich bei Sonneneinstrahlung verstärken und Allergien (durch frische Blätter) sind häufig

**Deshalb mit Handschuhen sammeln.**

#### MEDIZINISCHE ANWENDUNG:

Z.Zt. wird der Bärenklau eher selten eingesetzt bei arteriellem Bluthochdruck (wirkt blutdrucksenkend), bei Kehlkopfkatarrh, bei Bronchitis (lindert Husten, als Hustenmittel gebraucht, Entzündungen im Rachenraum, bei Heiserkeit), Impotenz, bei Ausbleiben der Menstruation trotz ankündigender Symptome und bei Verdauungsproblemen (verdauungsfördernd), desweiteren bei Durchfällen und Blähungen, desweiteren gegen Hautleiden, darüberhinaus bei Schwächezuständen.

Als Europäischer Ginseng soll die pulverisierte Wurzel die Potenz steigern, ein Aphrodisiakum (so steht in alten Büchern regt an zu „ehelich Werken“).

**Bärenklau wird heute jedoch medizinisch selten verwendet.**

Die Bärlauchwurzel wird fälschlicherweise im Handel als Radix Pimpinellae franconiae angeboten (vielleicht weil sie Pimpinellin und Isopimpinellin enthält?)

Das Wiesen-Bärenklaukraut, *Heraclei sphondylii herba*, (Drogenbezeichnung) (früher *Heraclei sphondylii herba brancea ursinae*) enthält ätherisches Öl mit n-Octylacetat und photosensibilisierende Furanocumarine (Psoralene): Xanthotoxin (=Methoxsalen, 8-Methoxypsoralen, 8-MOP), Bergapten, Imperatorin. Die Droge ist nicht mehr gebräuchlich, ein früher postulierter expektorierender Effekt ist wissenschaftlich nicht belegt.

Pflanzenteile vor der Blüte schneiden, frisch verwenden oder für Aufgüsse trocknen.

Es riecht beim Verräuchern sehr blumig-fein und intensiv. Man kann es mit Salbei und Lavendel mischen und gemeinsam verräuchern.

Die reifen Früchte werden für Aufgüsse, Flüssigextrakte und Tinkturen verwendet.

#### ***Allgemeine Verwendung in der Küche:***

Die jungen, zarten Bärenklaublätter passen gehackt gut in Salate.

Voll entwickelte Blätter mit ihrem ausgeprägten Eigengeschmack und gröberen Struktur sollten besser gekocht werden. Sie eignen sich gut für Gratins und Quiches. Für feine Suppen sind sie etwas zu grob. In Polen stellte man früher eine Art Sauerkraut aus den Blättern her.

Wie eine Gurke lassen sich die Stängel vom Bärenklau genießen, einfach schälen und zubeißen.

Sie können die geschälten Stängelstücke mit etwas Butter und Zwiebeln wie Mangoldstängel als Beilage dünsten.

Die Doldenknospen lassen sich wie Spargel zubereiten, zum Beispiel gekocht und mit einer feinen Sauce serviert.

Mit den Früchten des Bärenklaus lässt sich gut würzen, gerieben passen sie mit ihrem scharfen Geschmack zu Kartoffelgerichten und Nudeln.

Sehr junge Blütendolden, die noch in der Blattscheide stecken, werden - sorgfältig von den darin versteckten Insekten befreit - gedünstet.

Man sammelt die sich grad zu entfalten beginnenden Blütendolden. Beim Anbraten verströmt er einen sehr angenehmen und interessanten Duft.

Die zarten, aromatischen Blütenknospen von Mai bis August als Brotbelag oder zu Salaten. Die Knospe des Blütenstands wird bis in den Sommer hinein geerntet und wie Spargel verarbeitet oder in Bierteig gebraten.

Die Stengel noch nicht aufgeblühter Dolden enthalten zartes, nach Wurzelgemüse schmeckendes Mark.

Die jungen fleischigen Stengel (April bis Juni gepflückt, wenn sie noch weich sind) haben süßlichen Geschmack, der an Mandarinen mit einem Hauch von Kokosnuss erinnert. Sie werden geschält und blanchiert und geschnitten passen sie zu Gurkensalat, deweitem auch zu optisch interessanten Vorspeisen und Gemüsegerichten verarbeitet, auch zu Kräuterbrot und Desserts.

Die jungen Blätter von April bis Mai (vor der Blüte) (solange sie noch zart sind, kann man sie schälen und roh essen) ergeben ein feines Gewürz, gute Salate (natürlich können die zarten jungen Blätter (bereits im März) in den Salat gemischt), Aufstriche und aromatisches Gemüse, solange sie gekräuselt sind und die Oberseite zartgrün glänzt. Die Blätter fein schneiden und kurz in Butter dünsten. Sie schmecken als Beigemuese zu Kartoffelstock, als Einlage für eine Kartoffelsuppe oder für eine Tortilla sowie als Würze in Quark. Auch zu Eierspeisen (Omelett, Rührei, Quiche), als Würze zu diversen Speisen, zu Kräuterkäse (z. B. mit Frischkäse) und als Vorrat eingesalzen, eingesäuert oder getrocknet. Aufläufe aus den Blattstielen können ebenfalls ein echter Genuss sein (dies geht auch noch mit älteren Blättern und Stengeln bis in den Oktober hinein).

Die älteren Blätter und Stengeln (geschält um von den Haaren befreit zu sein) von Juni bis August zu Spinat, zu Gemüsegerichten, roh zu Salaten, zu Kräutersauce oder zu Kräuterkartoffeln, zu Kochgemüse, das Kochwasser dabei wechseln.

Die noch umhüllten Blütenknospen sind eine zarte Delikatesse zwischen Brokkoli und Spargel.

Die Samen verfeinern alle Speisen, die Schärfe vertragen.

Die unreifen, grünen Samen von August bis Oktober als Würze zu diversen Speisen, besonders zu Süßspeisen.

In Likör entfaltet grüner Bärenklausamen eine ganz besondere Note.

In Osteuropa fermentiert man die Blätter für die Herstellung von Parst oder Bartsch, einer Art Bier.

Aus den Blattstielen lässt sich Schnaps destillieren.

Werden die Blattstiele gebündelt in der Sonne getrocknet, entsteht eine süße Substanz, die in Russland und Sibirien als Delikatesse gilt.

Die Wurzel von September bis in den Winter frisch als Würze zu allerlei Speisen oder zu Kochgemüse.

**KONSERVIERUNG:** Die gereinigte Wurzel wird sorgfältig im Schatten getrocknet und in gut verschlossenen Gefäßen kühl und dunkel gelagert. Junge Blütendolden und Stängel lassen sich sauer einlegen. Auch ein alkoholischer Auszug in 60%igem Alkohol über 3 Wochen ist gut haltbar.

Die großen Blütenteller des Wiesen-Bärenklaus kann man gut zwischen Zeitungspapier pressen. In der Adventszeit können sie dann als Sterne im Fenster aufgehängt werden.

Ob Blüten, Blätter, Stängel oder Früchte, alles am Wiesen-Bärenklaus (Heracleum sphondylium) kann in den Kochtopf oder die Bratpfanne wandern. Aber aufgepasst: Zu viele der kratzigen Blätter sollte man nicht ohne Handschuhe pflücken, wenn man empfindliche Haut hat. Hautreizungen können die Folge sein.

Manche kennen sie unter dem Namen "Wiesendermatitis".

Wie kommt das? Der Wiesen-Bärenklaus gehört zur Familie der Doldenblütler. Diese tragen außer

ätherischen Ölen, Mineralstoffen Vitaminen, Eiweiß und Zucker auch so genannte Furanocumarine in

sich. Der Pflanze dienen sie als Fraßschutz, für den Menschen haben sie so genannte fototoxische

Wirkung. Dies bedeutet, dass der Pflanzensaft, der diese Furanocumarine enthält, die Haut lichtempfindlich macht. Scheint Sonne darauf, kann man die entstehenden Blasen und Ausschläge mit

einem Sonnenbrand vergleichen.

Beim Wiesen-Bärenklaus ist das meist nicht weiter tragisch. Gerät man aber an seinen Verwandten, den

Riesen-Bärenklaus (Heracleum mantegazzanum), können gravierende Entzündungserscheinungen die

Folge sein. Die auch als "Herkulesstaude" bekannte Pflanze kommt ursprünglich aus dem Kaukasus und

wurde bei uns als Zierpflanze eingeführt. Alles an ihr ist riesig - die Blätter und Blütendolden werden

extrem groß, sie wächst bis drei oder gar vier Meter hoch und die ganze Pflanze riecht übel, fast widerlich.

Vor allem für Kinder ist es wichtig, deren Gefahr zu kennen und einen Bogen um sie zu machen.



Der Wiesen-Bärenklau, der eigentlich auf keiner Wiese oder Weide fehlt, aber auch an Wald-, Wiesenund Heckenrändern zu finden ist, kann dagegen wunderbar als Wildgemüse verwendet werden. Die Menschen benutzten die zarten jungen Blätter im Frühjahr schon seit jeher in der Küche und so sind Rezepte für Aufläufe, Gemüsezubereitungen und Suppen nichts Neues. Werden Wiesen gemäht, so findet man auch jetzt noch junge Blätter zum Kochen. Die Blattstängel können gekocht, paniert und in der Pfanne angebraten werden, die Knospen-Dolden wie Broccoli-Gemüse zubereitet werden und die Früchte dienen zum Würzen von Brot oder sparsam über den Salat gestreut. Früher hatte der Wiesen-Bärenklau auch in der Volksheilkunde große Bedeutung und wurde, ähnlich wie die Engelwurz, bei Verdauungsproblemen, Blasen-, Nieren- und Menstruationsbeschwerden verwendet. Äußerlich diente das Kraut als Auflage bei Geschwüren und schlecht heilenden Wunden. Die großen weißen Blütendolden des Wiesen-Bärenklaus sind Anziehungspunkt für zahlreiche Insektenarten wie Hummeln, Bienen und Schwebfliegen. Sie genießen den reichlichen Nektar, den jede einzelne Blüte der großen Blütendolde abgibt.

### ***Bärenklau-Suppe***

(Rezept ist ohne genaue Mengenangabe)

Zutaten:

Zwiebeln (evtl. mit Bärlauchblätter verfeinern)

Wiesen-Bärenklau-Blätter

Kartoffeln (mengenmäßig doppelt soviel als die anderen Zutaten)

Fein gehackte Zwiebeln (evtl. mit Bärlauchblättern verfeinern), Wiesen-Bärenklau-Blätter und die doppelte Menge Kartoffelwürfeln in Butter angehen lassen, dann mit Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe aufgießen. Und das Ganze 15-20 min. köcheln lassen. Dann pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.

### ***Rindfleisch- oder Hühnersuppe***

150g Rind- oder Hühnerfleisch  
1 Karotte  
100 g Wiesen-Bärenklau  
Salz, Pfeffer, süßer Paprika

150g Rind- oder Hühnerfleisch mit 0,25 l kaltem Wasser aufsetzen und köcheln lassen. Später die gewürfelte Karotte dazugeben und den Wiesenbärenklau kurz vor Schluß mitköcheln (ca. die letzten 10 Min.).  
Mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika abschmecken.

### ***Stängel süß-sauer (Wiesen-Bärenklau)***

(KLEMME)

20 Blatt Stängel Wiesen-Bärenklau  
oder Beinwellblütensprosse  
1/4 l Wein  
6 EL Weinessig  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 TI Samen von Knoblauchsrauke (wenn vorhanden)  
Salz, Zucker

Fingerdicke Stängel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Wein mit Essig, Salz und Zucker vermischen.

Stängel zusammen mit feingehackter Zwiebel in Öl andünsten, mit dem Wein Essiggemisch ablöschen und etwa 5 - 10 min. köcheln lassen.

Die Stängel in Twist-off-Gläser schichten, mit dem heißen Sud übergießen und sofort verschließen

### ***„Pommes und Schnitzel“ mal anders***

Gemüse satt. Das Wiener Schnitzel ist ein Berghofner (aus Kürbis), die Pommes sind grün (aus Wiesenbärenklaustängeln) und das Ketchup statt aus Tomaten aus Hagebutten.

Das Rezept:

Kürbis (nach Wahl, ich habe Hokkaido genommen) in dünne Spalten schneiden, mit Pfeffer würzen. In Öl knusprig braten. Nach Wunsch kann man auch panierte Schnitzel machen, dann die Kürbisspalten durch Mehl, verquirltes Ei und geriebene Brotbrösel ziehen).

Blattstängel vom Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*) abfädeln – ähnlich wie Rhabarber, um die zähen Fasern zu entfernen – in Stücke schneiden, in Öl 3-4 Minuten braten, dann leicht salzen.

Hagebuttenmus mit Cayennepfeffer, etwas Zucker, Salz und einem Spritzer Zitronensaft dick einkochen.