

WILDKRÄUTER-REZEPTE

1

Vorwort zum Sammeln und zur Verwendung von Wildgemüse	13
Allgemeine Rezepte	14
Aal in grüner Sauce (Mességué)	16
Altersbacher Sauerampfersuppe (Landgasthof Huhn)	16
Ampfer-Blätter in Butter (Kosmos)	17
Angelika in Dick-zucker (Pervenche)	17
Angelikapunsch (Pervenche).....	17
Anisbögen (Pervenche)	18
(Info-Datei, d.h. die gesamte Datei siehe bei Wildkrauter-Rezepte (mit Kennwort)	
weitere Infos auf meinem Blog: http://wildkrauterrezepte.blogspot.com/	
Apfel mit Wegwarte (Klemme)	
Apfel Auflauf mit Bucheckern oder Walnüssen (Klemme)	
Apfel-Bärlauch-Quiche (Klemme)	
Apfelkuchen mit Bucheckern (Klemme)	18
Bachbungensalat (Couplan)	18
Badener Brenn-nessel-schnitzel (Klemme)	18
Bärlauchspätzle (Müller)	19
Bärlauchsuppe (Landgasthof Huhn)	19
Bärenklaufrüchte Sorbet (Couplan)	19
Bärenklau-Kartoffel Gratin (Couplan)	20
Bärlauch-Aligot (Couplan)	20
Bärlauch-brotaufstrich	20
Bärlauchbutter (Klemme)	21
Bärlauch-Cremesuppe (Klemme)	21
Bärlauchessig (Klemme)	21
Bärlauch-Fladenbrot (Klemme)	21
Bärlauch-Gnocci mit geschmolzenen Tomaten	22
Bärlauch-Kartoffel Suppe (Klemme)	22
Bärlauchknospen in Öl (Klemme)	23
Bärlauchnudeln	23
Bärlauchöl (Klemme)	23
Bärlauch Omelette (Klemme)	24
Bärlauch Pastete (Klemme)	24
Bärlauch-Pesto	24
Bärlauch Pesto (Klemme)	25
Bärlauch Pfeffer (Klemme)	25
Bärlauchsalat (Landgasthof Huhn)	25
Bärlauchsauce (Couplan)	25

WILDKRÄUTER-REZEPTE

2

Bärlauchsuppe	à la finesse	26
Bärlauch-Tapa	(Klemme)	26
Bärlauchtaschen mit Schafskäse	(Klemme)	26
Baumblätter-Tortenbrie	(Klemme)	27
Beifuß-Sorgenbecher-Aperitif		27
Beifuß Crepes (Couplan)		28
Beifußtinktur		28
Beinwell-Gemüse-Suppe		28
Beinwell in Eier-kuchenteig (Rütting)		29
Beinwell-Kartoffel-Suppe (Rütting)		29
Beinwell Suppe (Kosmos)		29
Beinwell und Erdnüsse (Kosmos)		29
Beinwell-Brennnessel-Suppe		30
Beinwellfilets (Couplan)		30
Beinwellgratin (Rütting)		31
Beinwell Rouladen mit Brennnessel-nudeln (Couplan)		31
Birkenöl (Pilaske)		31
Birkenwasser-Punsch (Klemme)		32
Birkenwasser Grog (Klemme)		32
Blätter im Teigmantel (Klemme)		32
Blätter Sandwich (Klemme)		32
Blattkräutersalat (Müller)		33
Blumenkohl-Flan und Pilze mit Wildkräutersoße		33
Blumenstraußsalat (Klemme)		34
Blüten und Blättersirup (Klemme)		34
Blütenbowle (Klemme)		35
Blütenlikör (Klemme)		35
Blütenlimonade (Klemme)		35
Blüten-Mousse (Klemme)		36
Bocksbartknospen -nature- (Couplan)		36
Frittierte Brennnesselblätter		36
Brennnessel-Frikadellen		36
Brennnesselpizza		37
Brennnesselspinat mit Korinthen und Pinienkerne		37
Brennnesselsuppe		38
Brennnesseltorte (Pervenche)		38
Brennnesselklöße mit Quark (Niklas)		39
Brennnessel-Suppe (Laux)		39
Brennnesselauflauf mit frischen Kräutern (Niklas)		40
Brennnesselauflauf		40

Brennnessel-bratlinge	41
Brennnesselgemüse mit Fisch und Pilzen überbacken (Laux)	41
Brennnesselgemüse (Klemme)	42
Brennnesselgemüse mit Speck und Spiegelei (Niklas)	42
Brennnesselgemüse (Laux)	43
Brennnessel-Sauerampfer-Suppe (Rütting)	43
Brunnenkresse Suppe (Laux)	43
Brunnenkresse-Suppe (Kosmos)	44
Brunnenkressesalat (Müller)	44
Brunnenkresse-Soufflé (Couplan)	45
Brunnenkresse - Terrine mit Lachs	45
Bucheckern-Plätzchen (Klemme)	46
Buchenblätter-Likör (Kosmos)	46
Buchenlikör (Klemme)	46
Bunter Nudelsalat (Klemme)	46
Buntes Blättersandwich (Klemme)	47
Camembatzer (Landgasthof Huhn)	47
Casareccia mit Spargelspitzen, Oliven und Salbei-blättern (Müller)	47
Champignons in Sherry-Salbei-Sahne geschmort (Müller)	48
Crepes mit Wild-gemüse Füllung (Klemme)	48
Dornhaisuppe mit Sauerampfer und Kräutern (Mességué)	48
Dost Gelee (Kosmos)	49
Echter Wackel-peter (Klemme)	49
Eier auf Sauer-ampfer und Kerbel (Mességué)	50
Einfache Brenn-nesselsuppe (Pervenche)	50
Einfache Beinwellsuppe (Rütting)	50
Eingelegte Löwenzahnwurzeln (Klemme)	51
Eisbergsalat mit Scharbockskraut (Klemme)	51
Eiscreme mit Wilden Gelben Rüben (Couplan)	51
Engelwurz-Apfel Salat (Klemme)	52
Engelwurz-blüten Bällchen (Klemme)	52
Engelwurz-Holzapfel Gelee (Klemme)	52
Engelwurzlikör à la „Benediktiner" (Klemme)	52
Engelwurzlikör (Helm)	53
Erdbeeren mit Waldmeister Sahne (Klemme)	53
Falsche Kapern (Klemme)	53
Farfalle mit Zucchini, Walnüssen und Salbei (Müller)	53
Feld , Wald und Wiesensalat mit Früchten	54
Feldsalat mit Parmesankäse	54
Feldsalat mit Walnüssen	55

Fischpfanne mit Pilzen und Brennesselgemüse (Niklas)	55
Frittierter Beinwell (Kosmos)	55
Früchtesalat mit Klee und Rosenblättern (Klemme)	56
Fruchtsalat mit Creme von der Wilden Gelben Rübe (Couplan)	56
Fruchtsalat mit Löwenzahnblüten (Klemme)	56
Frühlings-Nudelsalat (Klemme)	57
Frühlingsrollen mit Spitzwegerich (Gieler)	57
Frühlingsalat (Klemme)	58
Frühlingsuppe (Hollerbach)	58
Gänsefuß Suppe (Kosmos)	58
Gänseblümchen – Frühlingsalat (Pervenche)	59
Gänseblümchen-Sabayon (Niklas)	59
Gänsedistelsalat (Couplan)	59
Gänsefingerbrot (Quarkauflauf) (Pervenche)	60
Garnelen Cocktail mit Sauerklee (Couplan)	60
Gebackene Kartoffeln mit Schaumkraut Sauce (Klemme)	60
Gebackene Wiesen-Bärenklostängel (Klemme)	61
Gebackene Löwenzahnknospen (Landgasthaus Huhn)	61
Gebratene Felchen mit Waldmeister (Couplan)	62
Gebratene Nudeln mit Rotklee und Nüssen (Niklas)	62
Gedünstete Breitwegerich Kölbchen (Klemme)	62
Gedünstete Hopfensprossen mit Sauce Hollandaise (Klemme)	63
Gedünsteter Bärlauch (Klemme)	63
Gedünstetes Wildgemüse (Klemme)	63
Geflügelleber in Honig-Salbei-Sauce (Müller)	64
Gefüllter Gänsebraten mit Beifuß (Müller)	64
Gefüllte Blätter mit Kräuterkäse (Klemme)	65
Gefüllte Kartoffeln (Hollerbach)	65
Gefüllte Tomaten, Gefüllte Blätter (Klemme)	66
Gefüllte Tomaten (Klemme)	66
Gefüllte Windbeutel (Couplan)	67
Gefüllte Blattrouladen (Klemme)	67
Gegrillte Zucchini und Fleisch-tomaten mit Kräuter dip (Müller)	68
Geißfuß-Truffade (Couplan)	69
Gelee aus duftenden Blättern und Blüten	69
Gemüsefondue (Couplan)	69
Geschnetzelte Schweinefilets mit Kräutern (Gieler)	70
Getreiderisotto mit Sauerampfer und Sauerklee	70
Giersch-Fetucchini	71
Giersch in Mozzarella-Sahne	71

Giersch-Limonade à la "Almdudler"	72
Gierschreis (Klemme)	72
Traditionelle Gründonnerstagsuppe	72
Grundrezept Kapernbereitung	73
Grüne Gnocchi (Couplan)	73
Grüne Plätzli (Klemme)	73
Grüne Brötchen (Klemme)	74
Grüner Kartoffelsalat (Klemme)	74
Grüner Pudding (Landgasthof Huhn)	75
Grünes Kartoffelpüree (Klemme)	75
Gundermann-Konfekt (Klemme)	75
Gundermann-Eis (Klemme)	76
Gundermannparfait (Klemme)	76
Gurkensalat mit Giersch und Gundermann (Klemme)	77
Gurkensuppe (kalt) mit Brennessel-samen (Klemme)	77
Haaröl (Pilaske)	77
Hähnchenspieße in Minze mariniert (Müller)	77
Aufguss aus Huflattichblüten (Pervenche)	78
Heilbutt mit Glasnudel-Sauerampfergemüse	78
Hessische Grüne Soße (Prof. Dr. Feige)	79
Hirtensuppe (Couplan)	79
Hirtentasche	80
Hirtentäschel-auflauf (Couplan)	80
Hirtentäschelsalat (Couplan)	80
Hirtentäscheltoast (Pervenche)	81
Hopfenbeignets (Klemme)	81
Hopfenspargel (Klemme)	81
Hopfensproß Suppe (Kosmos)	81
Hopfensprossen in Nussauce (Couplan)	82
Hopfensprossen in Wein (Klemme)	82
Hopfensprosse in Butter (Kosmos)	82
Hopfensprossen-Omelette (Kosmos)	82
Hopfensprossen auf Omelett (Klemme)	82
Hopfentriebe in Rahmsoße (Pervenche)	83
Huflattichgötterspeise (Pervenche)	83
Huflattichkrapfen (Couplan)	83
Huflattichroulade (Landgasthaus Huhn)	84
Hühnerfilet mit Wildem Thymian und Wurzelgemüse (Gieler)	84
Indischer Hähnchentopf (Mességué)	85
Kalbfleisch-röllchen mit Bärlauch-Basilikum-Füllung (Müller)	86

WILDKRÄUTER-REZEPTE

6

Kalte Kartoffel-Lauchsuppe mit Liebstöckel und Lachstatar (Pütz)	86
Kaltschale von Erdbeeren mit Waldmeister (Pütz)	87
Kandierte Engelwurz (Klemme)	87
Kartoffel Salat mit Wildkresse (Laux)	87
Kartoffelgnocchi mit Salbei (Müller)	88
Kartoffelgratin (Klemme)	88
Kartoffelsalat mit Rapunzel	89
Kartoffelsuppe mit Kräutern	89
Kartoffeltasche	89
Käse Soufflé (Hollerbach)	90
Käsekuchen Angelika (Rau)	90
Käsesalat „Blätterwald" (Klemme)	90
Käsesalat mit Spitzwegerich (Klemme)	91
Käsesalat mit Pimpinelle (Müller)	91
Käsesauce mit Kräutern zu Wurzelgemüse (Hollerbach)	92
Käsestangen mit Bärlauchfrüchten (Klemme)	92
Kaukasischer Paska (Pervenche)	92
Kerbel-Sauerampfer-Gratin (Rütting)	93
Klare Wildkräutersuppe (Müller)	93
Klee Salat (Kosmos)	94
Kleeblüten Wein (Kosmos)	94
Kletten Nituké (Couplan)	94
Knoblauchsraukenbutter-Brot	95
Knopfkraut mit Bärlauch, Bier und Speck (Niklas)	95
Knospfen Chutney (Klemme)	95
Knusprige Brunnenkresseblätter (Couplan)	96
Kohldistelauf (Couplan)	96
Kohl-Kratzdistel-Spinat	96
Kohlrabi mit Hackfleisch-Salbei-Füllung (Müller)	96
Kohlrabi-Beifuß-Salat (Pervenche)	97
Kräuter Suppe (Laux)	97
Kräuterrahm mit Teltower Rübchen	98
Kräuter-Gurkensuppe (kalt) (Klemme)	98
Kräuterauf (Hollerbach)	98
Kräuterbutter	99
Kräuterdip (Klemme)	99
Kräuteressig und Kräuterfrüchte-Essig (Klemme)	99
Kräuteressig	99
Kräuterfüllung für Gans	100
Kräuterkartoffeln (Klemme)	100

Kräuterkäse-zubereitung	100
Kräuterlikör	100
Kräuterquark (Klemme)	100
Kräuterrahm mit Teltower Rübchen	101
Kräutersalz für fette Speisen	101
Kräuterschmalz pflanzlich (Klemme)	101
Kräutertaschen (Laux)	102
Kräuter-Tomatensuppe (Klemme)	102
Kräuter-Vollkornbrot (Klemme)	102
Kräuterwein (Klemme)	103
Labkraut-Tomatensalat (Klemme)	103
Lachsfilet mit Topinamburgratin	104
Lammhackbällchen mit Minze (Müller)	104
Lammkoteletts mit gebratenem Salbei und Petersilie (Müller)	105
Lammscheiben in Salbei (Laux)	105
Lammterrinen mit Estragonsauce (Müller)	105
Lauch Pizza (Laux)	106
Lauchhederichsenf (Couplan)	107
Leberschnitten in Bouillon (Pervenche)	107
Likör „Frühlingsspaziergang“ (Klemme)	108
Lindenblüten in Honig (Klemme)	108
Lindenblüten Dessert (Klemme)	108
Lindenblütengelee (Klemme)	108
Lindenblüten Kaiserschmarrn (Klemme)	109
Lindenblütenlikör (Klemme)	109
Lindengrüner Obstsalat (Klemme)	109
Löwenzahn Gelee (Kosmos)	109
Löwenzahn Honig (Kosmos)	110
Löwenzahnblüten-Wein (Kosmos)	110
Löwenzahn Salat (Laux)	110
Löwenzahn Knospen Auflauf (Klemme)	111
Löwenzahn Bier (Kosmos)	111
Löwenzahn Kaffee (Klemme)	112
Löwenzahn-blüten Likör oder Magenbitter (Klemme)	112
Löwenzahnsalat mit Eiern (Klemme)	112
Löwenzahnsalat mit Speckwürfeln (Niklas)	112
Löwenzahnsalat	113
Löwenzahnsirup „Honig“ (Klemme)	113
Löwenzahnwurzelkorn (Klemme)	113
Mädesüßblüten-Granité (Couplan)	113

Mädesüß-Sabayon (Couplan)	114
Mädesüß Sahne (Klemme)	114
Mädesüßsekt (Landgasthof Huhn)	114
Malven-Melokhia-Suppe (Kosmos)	114
Marinierter Brickäse auf Beinwell mit Dost und Pfefferminz (Klemme)	115
Marinierter Schafkäse mit Pfefferminze und Dost (Klemme)	115
Meirichbrot (Landgasthof Huhn)	116
Melde mit Wildreis (Klemme)	116
Meldegemüse mit Saurer Sahne (Klemme)	117
Senfei mit Meldegemüse	117
Meldegnocci	117
Meldegratin (Klemme)	118
Quiche mit Melde	118
Meldereis (Klemme)	118
Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten (Couplan)	119
Mixed Pickles (Klemme)	119
Möhrencremesuppe mit (Niklas)	119 Löwenzahneinlage
Nituke (Hollerbach)	120
Nusskuchen mit Bucheckern (Klemme)	120
Obstsalat mit Waldmeister (Klemme)	121
Orangencreme mit Löwenzahnblüten (Klemme)	121
Pastete von Brennessel, Giersch und Beinwell (Klemme)	121
Pastinakencreme	122
Pastinakenkuchen	122
Pilz Klee Pfanne (Klemme)	123
Pizza „Oregano“ (Laux)	123
Portulak-Gnocchi	123
Putenroulade mit Wildem Thymian und Gundelrebe (Gieler)	124
Quarkteigtaschen mit Sauerampfer-Geflügel-Fülle	124
Rainfarn-Auflauf (Kosmos)	125
Rainfarn-Pfannkuchen (Kosmos)	125
Rapünzchen Salat (Kosmos)	125
Reisstrudel auf Kräuterschaum (Gieler)	126
Rettichsalat mit Cashewkernen	127
Rettichsalat rot-weiss-grün	127
Rosensorbet mit Mädesüß Sahne (Klemme)	127
Rote-Bete-Gemüse mit Löffelkraut (Müller)	128
Saibling auf Sauerampfersauce	128

Salat mit Gänseblümchen und Nüssen (Niklas)	129
Salatteller „Waldspaziergang“ (Klemme)	129
Salbei Sauce (Laux)	129
Salbeiblätter in Bierteig (Laux)	130
Saltim Bocco (Laux)	130
Sauerampfergemüse (Klemme)	130
Sauerampfer à la creme (Rütting)	131
Sauerampfer Salat (Kosmos)	131
Sauerampfer Sauce (Kosmos)	131
Sauerampfer Suppe (Laux)	132
Sauerampfer Suppe (Kosmos)	132
Sauerampfercreme (Kosmos)	132
Sauerampfer-Kartoffelsalat (Rau)	133
Sauerampfer-Povesen (Gieler)	133
Sauerampfersauce (Mességué)	133
Sauerampfersuppe (Klemme)	134
Sauerampfersuppe mit marinierten Lachsforellen-würfeln (Pütz)	134
Sauerampfersuppe mit Kerbel (Mességué)	135
Sauerampfersuppe mit Krabben	135
Sauerampfersuppe mit Räucherlachs	136
Sauergiersch (Landgasthof Huhn)	136
Sauerklee-Riosotto	137
Sauerkraut mit Giersch	137
Schafgarben-Nelkenwurz-Brot	137
Schafgarbenrührei	138
Schaumkraut auf chinesische Art (Klemme)	138
Schaumkraut-Omelett (Klemme)	138
Schokoladenblüten und -blätter (Klemme)	139
Schweinefilet mit Gierschschaum in Blätterteig	139
Schweinefilet-medailles mit glasiertem Salbei (Müller)	140
Schweinefilets im Bärlauchmantel (Gieler)	140
Seelachs mit Sellerie-Minze-Sauce (Müller)	141
Sellerieküchlein in knuspriger Dosthülle (Couplan)	141
Senfei mit Meldegemüse	141
Sieben Kräuter-Quark (Klemme)	142
Sommerkaltschale (Klemme)	142
Sommerliche Un Krautsuppe (Klemme)	143
Sommerlicher Un Krautsalat (Klemme)	143
Sommerblütentee (Klemme)	144
Soufflé von Wildgemüse (Klemme)	144

Spaghetti-Sauce mit Bärlauch	145
Spanische Tortilla mit Brennnesseln	145
Spargel-Tomaten-Terrine mit Vogelmiere-Pesto	145
Spitzwegerich Bonbons (Laux)	146
Spitzwegerichapfel-salat und Labkrautapfelsalat (Klemme)	146
Spitzwegerich Salat (Laux)	147
Spitzwegerich Sirup (Laux)	147
Spitzwegerich-knospen mit Champignons (Klemme)	147
Spitzwegerichsuppe (Landgasthof Huhn)	147
Spitzwegerich Tee (Laux)	148
Stängel süß sauer (Klemme)	148
Stängelaufwurf (Klemme)	148
Stängelherzen der Grossen Klette (Couplan)	149
Suppe von Pastinaken mit gebackenen Gambas (Pütz)	149
Suppenklöße mit Brennnesseln und Kräutern (Niklas)	150
Süßer Wegerich-Brennnessel-Kuchen (Couplan)	150
Süßes Butterbrot (Klemme)	150
Süßsaurer Kartoffelsalat (Klemme)	150
Taboule mit Wildkräutern (Klemme)	151
Tapenade (Klemme)	151
Taubnessel Lasagne (Couplan)	152
Terrine von Ziegenkäse und Bärlauch (Gieler)	152
Teufelskrallen	153
Teufelskrallen-blüten mit Creme fraiche (Couplan)	153
Thunfisch mit Kräutern gebacken (Müller)	153
Tomaten mit Schafskäse und Bärlauch (Klemme)	154
Tomatensalat mit Schaumkraut oder Sauerampfer (Klemme)	154
Topinambur-Auflauf	155
Topinambur gedünstet	155
Topinamburgratin	155
Topinambursalat, warm	156
Traum aus Huflattichblüten (Couplan)	156
Un Kraut im Teigmantel (Klemme)	156
Un Kraut Pfannkuchen (Klemme)	157
Vier Jahreszeiten Kräuterbowle (Klemme)	157
Vogelmiere Meerrettich- Sahne (Klemme)	158
Vogelmieren Salat (Kosmos)	158
Vogelmieren Suppe (Kosmos)	158
Vogelmierenbrot	158
Vogelmierensalat mit Käse	159

Waldmeisterbowle	159
Waldmeistercreme mit Löwenzahn-blüten (Klemme)	159
Waldmeistercreme (Couplan)	160
Waldmeister Eis (Klemme)	160
Waldmeister Erdbeer Shake (Klemme)	161
Waldmeister Flammeri (Klemme)	161
Waldmeistergelee (Klemme)	161
Waldmeisterlikör (Klemme)	161
Waldmeisterlimonade (Klemme)	162
Waldmeistersorbet und Pfirsichschnitze	162
Wegerich in Weißweinsauce (Couplan)	163
Wegwartenmagenbitter (Klemme)	163
Weidenröschen Gratin (Klemme)	163
Weidenröschen-salat (Klemme)	164
Weidenröschen Sauerampfersalat (Klemme)	164
Weinbergpfirsiche mit Engelwurzsirup (Couplan)	164
Weißkohl Wirsing Gemüse mit Beifuß (Müller)	165
Wiesenlimonade (Landgasthof Huhn)	165
Wiesen Schaumkraut Mousse (Couplan)	166
Wiesenschaumkraut-Suppe (Couplan)	166
Wiesensuppe mit Klee und Sauer-ampfer (Klemme)	167
Wiesensuppe	167
Wilder Broccoli (Wiesen Bärenklau Blütenknospen) (Klemme)	167
Wildgemüse-Ketchup „quer durch die Botanik“	168
Wildgemüse-Klopse	168
Wildgemüse Lasagne (Klemme)	168
Wildgemüsesalat	169
Wildgemüse- sprossen mit Sauce Hollandaise (Klemme)	170
Wildhopfen-Quiche (Couplan)	170
Wildkräuter Pesto (Klemme)	171
Wildkräuter Tomatensalat (Klemme)	171
Wildkräuterauflauf (Hollerbach)	171
Wildkräuterauflauf	172
Wildkräuter Pilz Pastete (Klemme)	172
Wildkräutersalat (Rütting)	173
Wildkräutersauce	173
Wildkresse mit Edelpilzkäse (Laux)	173
Wildwurzelsülze (Hollerbach)	174
Winterkräuter Salat (Kosmos)	174
Winterquark	174

WILDKRÄUTER-REZEPTE

Zander in Sauer-ampfersauce (Gieler) 174

Zanderfilet mit Bibernelnbutte (Gieler) 175

Zichorienkaffee (Klemme) 175

**VORWORT ZUM SAMMELN UND ZUR VERWENDUNG
VON WILDGEMÜSE**

Bei der Verwendung von Wildgemüsen sollte beachtet werden, dass nur die Pflanzen gesammelt werden sollen, die sicher bestimmt werden können, um Verwechslungen mit Giftpflanzen zu vermeiden. Die Pflanzen, die gefährdet oder bereits geschützt sind, sollten nie gesammelt werden.

Die gepflückte Menge sollte darüber hinaus stets angepasst an das Vorkommen sein, das heißt nur da sammeln, wo große Bestände der Pflanze auftreten.

Die Pflanzen sollten sauber und frisch sein. Der Standort ist auch entscheidend, nie an der Strasse und anderen belasteten Standorten Wildgemüse sammeln.

Die gesammelten Pflanzen können gut in Papiertüten verstaut werden, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen oder locker im Korb transportiert werden.

Bei der Zubereitung von Wildgemüse ist Experimentierfreudigkeit durchaus angebracht. Die nachfolgend aufgeführten Rezepte sind somit als Grundlage zu verstehen, die nach Geschmack und nach Vorkommen der Pflanzen sowie der Jahreszeit angepasst werden können.

Bei der ersten Verwendung von Wildgemüse soll darauf hingewiesen werden, dass diese meistens kräftiger als kultiviertes Gemüse schmecken, sie haben einen stärkeren Eigengeschmack, was zu Geschmackserlebnissen führen kann. Manche Pflanzen schmecken auch bitter. Das Bittere kann man verringern, in dem man die Pflanzen kurz mit kochendem Wasser überschüttet und sofort abtropfen lässt. Bei gekochten Pflanzen verringern sich die Bitterstoffe ohnehin. Allgemein gilt, dass Wildkräutersalate mit ausgebratenem Speck oder mit in Butter gerösteten Brotwürfeln gemischt werden können, was sie milder macht.

Die Rezepte sind der Literatur (siehe Literaturliste), dem persönlichen Rezeptbuch und dem world wide web entnommen. Nicht immer konnten Autoren angegeben werden, weil die Darstellung einiger Internetseiten keine Rückschlüsse auf diese zuließ.

ALLGEMEINE REZEPTE

Allgemeingültige Rezepte für Wildgemüse jeder Art sind den speziellen noch voranzustellen.

Ein **Salat** kann aus den verschiedensten Pflanzen zubereitet und mit der folgenden Vinaigrette gemischt werden. Die Basis können kultivierte Salatarten, wie Eisbergsalat o.ä. bilden, denen man Wildgemüsepflanzen zufügt.

Vinaigrette:

5 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

½ Tl. Salz

½ Tl Rosmarin, getr.

½ Tl Oregano, getr.

1-2 zerdrückte Knoblauchzehen

Zutaten miteinander kräftig verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Kräuteröl kann ebenfalls aus verschiedenen Pflanzen zubereitet werden, dazu gibt man die gewünschten Kräuter in eine Flasche, bedeckt sie mit einem neutral schmeckendem Öl und lässt das Ganze bei täglichem Schütteln ca. 2 Wochen durchziehen. Eine Geschmacksprobe gibt an, ob der Vorgang mit frischen Kräutern wiederholt werden sollte, anschließend das Öl durch Musselin abseihen und kühl stellen.

Kräuter-Essig wird ebenso hergestellt, dem Essig können nach Geschmack Früchte, Kräutermischungen u.a. zugefügt werden.

Für die Herstellung von **Kräuterbutter** eignen sich alle Wildgemüsearten, die man als Salat verzehren kann, man hackt diese nur fein und mischt sie mit Butter, Salz und Knoblauch. Die Butter ist vielseitig zu verwenden.

Ebenso können verschiene Wildkräuter in Quark gerührt werden, als **Frühlingsquark**, als Winterquark usw. kann dieser als Beilage zu Kartoffeln oder als Brotaufstrich verwendet werden.

Kräuterklöße werden auf der Basis der normalen Zutaten hergestellt, frisch gehackte Kräuter der verschiedenen Arten können nach Geschmack zugegeben werden.

Aus einigen Blütenknospen können **Kapern** gefertigt werden, dafür ist ein Grundrezept im speziellen Teil angegeben.

Kandierte Blüten können ebenfalls aus fast allen Blüten der Wildgemüsearten hergestellt werden, dazu pflückt man die Blüten, schlägt ein Eiweiß leicht an, bis es zu schäumen beginnt, jede Blüte in das Eiweiß tauchen und in einem Teller

voll Puderzucker von allen Seiten einpudern. Die eingezuckerten Blüten auf Pergamentpapier auf ein Drahtgitter legen und ein zweites Pergamentpapier darüber legen. Im geöffneten Backofen oder in einem Trockenschrank trocknen lassen.

Glasierte Blüten werden in einer Bruchglasur aus 500 g Zucker, ½ l Wasser und etwas Essig hergestellt. Dazu werden die Blüten in die heiße Glasur und danach sofort in Eiswasser getaucht.

Blüten können auch mit in Eiswürfel-Bereiter gelegt werden, die **Blüten-Eiswürfel** verzieren Getränke und Cocktails.

Mit den Pflanzen können auch **Kräuterpapiere** und Kräutertinte hergestellt werden, das Verfahren ist bei Bremness¹ ausführlich dargestellt. Neben diesen Verfahren können auch Duftschalen, Kräuterkissen und -säckchen, Kosmetika, Kräuterbäder, Seifen und Shampoos bereitet werden, die im angegebenen Buch erläutert werden.

Die im folgenden Teil angegeben Rezepte für Suppen und Gemüse können wie bereits oben angesprochen für andere Arten angewandt werden, insofern sind auch sie als allgemeingültige Rezepte zu verstehen.

¹ Bremness, Lesley: Das grosse Buch der Kräuter. Stuttgart 1992

AAL IN GRÜNER SAUCE (MESSÉGUÉ)

- 2 kg mittelgroße Aale
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Stg. Sellerie
- 50 g Butter
- 250 g Küchenfertiger Sauerampfer
- 200 g Kresse
- 2 EL geh. Petersilie
- 2 EL Kerbelblättchen
- 1 geh. Essl. Schnittlauch
- 1 EL Estragon
- 15-20 Blättchen Minze
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 1 Flasche Weißwein
- 4 Eigelb
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Aale putzen, in Stücke schneiden und leicht einmehlen. Zwiebeln und Selleriestangen hacken. Vom Sauerampfer die Stile bis zur Blattmitte abzupfen, die Blätter in Streifen schneiden. Restliche Kräuter zusammen fein hacken. Sauerampfer und Kräuter getrennt beiseite stellen. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Sellerie darin andüsten, Aale in den Topf geben. Bei starker Hitze fest werden lassen, aber nicht bräunen, dann den Sauerampfer zufügen. Durchmischen und mit drei Vierteln des Weins übergießen. Zum Kochen bringen, die übrigen Kräuter zugeben und nach Bedarf Wein zugießen, das Ganze soll mit Flüssigkeit knapp bedeckt sein. Ohne Deckel 12-14 min kochen lassen. Kurz vor dem Servieren Eigelb, der zuvor mit Sud verquirlt wurde, und Crème fraîche unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

ALTERSBACHER SAUERAMPFERSUPPE (LANDGASTHOF HUHN)

300 g gewaschene und in Streifen geschnittene Sauerampferblätter in Butter andünsten, 300 g kleingewürfelte Kartoffeln zugeben, leicht salzen und mit Wasser auffüllen 20 min leicht köcheln lassen. 1 Tasse süße Sahne mit 1 Ei verrühren und in die Suppe einrühren. 1 Tasse Brennnesselblätter fein gehackt untermischen noch etwas köcheln, in Tassen füllen, mit Brotwürfeln bestreuen und im Grill mit Käse überbacken

AMPFER-BLÄTTER IN BUTTER (KOSMOS)

Sauerampferblätter nur wenig zerkleinern und gründlich waschen. Nur mit dem anhängenden Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 10 Min. garen. Wasser abgießen und in Butter schwenken. Nach Geschmack würzen und heiß servieren.

ANGELIKA IN DICK-ZUCKER (PERVENCHE)

1 kg junge Angelikawurzeln

1TL Salz

Saft von 1 Zitrone

Essig

350 g Kristallzucker,

1500 g Zucker

2 EL heller Kartoffelsirup.

Die Angelikawurzeln sauber abschaben und in 3 cm lange Stücke schneiden. 1 l Wasser zusammen mit dem Salz und dem Zitronensaft zum Kochen bringen und die Wurzelstücke darin mehr ziehen als kochen lassen, bis sie halbw weich geworden sind. Dann einen Schuss Essig zugeben und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Wurzeln mehrmals in frischem Wasser ziehen lassen und dann gut abgetropft in eine glasierte Schüssel legen. 3/8 l Wasser mit dem Kristallzucker unter Abschäumen 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Diese Zuckerlösung über die Wurzelstücke gießen. Am nächsten Tag den Zuckersaft ablaufen lassen. Diesen mit 500 g Zucker versetzen und unter Abschäumen klar kochen. Etwas auskühlen lassen. Am dritten Tag die neuerlich abgegossene Zuckerlösung mit weiteren 500 g Zucker sowie dem Kartoffelsirup unter Abschäumen klar kochen und wieder über die Angelikastücke gießen. Nochmals über Nacht stehen lassen. Am vierten Tag den abgegossenen Zuckersaft mit den restlichen 500 g Zucker so lange unter Abschäumen kochen, bis sich mit der Masse zwischen Daumen und Zeigefinger ein schwacher Faden ziehen lässt (Fadenprobe). Nun die Angelikastücke hineingeben und kräftig aufkochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen. Abkühlen lassen, luftdicht verschließen und trocken und kühl aufbewahren.

ANGELIKAPUNSCH (PERVENCHE)

30-40 g geschnittene Angelikawurzel

400ml weißer Rum oder guter Korn

Zitronenscheiben

Die Angelikawurzeln mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. Den Schnaps dazugießen und mit Zitronenscheiben servieren.

ANISBÖGEN (PERVENCHE)

2 Eier

100 g Puderzucker

60 g Mehl

1 gehäufter EL Anis

Eier und Puderzucker sehr schaumig rühren. Das Mehl draufsieben und unterziehen. Mit zwei Kartoffellöffeln nussgroße Häufchen formen und diese in großem Abstand auf ein gefettetes und bemehltes Blech setzen. Jedes Häufchen mit Anis bestreuen und in das vorgeheizte Backrohr schieben. Bei 175 Grad etwa 10 Minuten backen.