

Wildkräuter aus dem eigenen Garten - Vorstellung eines

Grundrezepte



Wir verwenden Wildkräuter natürlich schon seit vielen

Jahren in der Küche.

So richtig mit System habe ich erst jetzt angefangen.

Ausschlaggebend war kürzlich ein Gutschein für einen Bücher-Shop, dessen Namen ich nicht aussprechen mag.

Den Gutschein wollte ich allerdings auch nicht verfallen lassen und so habe ich sogar noch was drauf gelegt und mir dieses Standardwerk geleistet:

Ich stelle fest, fast jede Wild-Pflanze in meinem Garten ist essbar.

Hier stelle ich das Buch und ein paar Grundrezepte vor.

In künftigen Beiträgen kommen dann die einzelnen Pflanzen-Portraits.

Vorstellung des Buches "[Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen](#)" von Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger

Ich finde den Aufbau sehr gelungen und es ist jeden Euro wert, wenn man etwas tiefer in die Materie einsteigen möchte.

Es ist definitiv kein Rezeptbuch, sondern geeignet für experimentierfreudige Köche, die Freude daran haben, selbständig immer wieder neue Kombinationen zusammen zustellen.

Es ist auch kein Bestimmungsbuch, obwohl die Zeichnungen sehr gut sind und zu vielen Pflanzen auch aussagekräftige Fotos vorliegen.

Und eigentlich wieder doch, weil es nach einem Blattschlüssel aufgebaut ist.

Die Blattformen sind auf dem Buchumschlag aufgezeichnet, so daß man die entsprechenden Stellen schnell findet.

Es ist ein umfangreiches Nachschlagewerk, wo man ganz schnell alles Wichtige über jede Pflanze erfährt. Wichtig finde ich:

- Ist die Pflanze uneingeschränkt zu genießen oder nur in geringen Mengen?
- Was kann man mit der Pflanze machen?
- Kann man die Pflanze mit giftigen Doppelgängern verwechseln?

1. Teil Wirkstoffgruppen
2. Teil Rezepte: Grundzubereitungen
3. Die essbaren Wildpflanzen nach Blattformen und Pflanzengattungen
4. Seltene und gefährdete Arte
5. Giftige Pflanzen

Es gibt im Buch auch weitere Tipps und Grundregeln zum Sammeln der Pflanzen.

Ich denke mal, diese dürften klar sein: Wir sammeln nicht neben der Strasse oder neben gespritzten Äckern und keine geschützten Pflanzen und nicht in Naturschutzgebieten.
Und natürlich nur solche Pflanzen, die wir sicher kennen.

Die Grundrezepte:

Teils stammen die Tipps für die Grundrezepte aus dem Buch, teils mit eigenen Erfahrungen vermischt. Kochen mit Wildkräutern funktioniert nicht nach Strickmuster in der Art "Man nehme 200 gr feingehackte Brennessel...".

Sondern Kochen mit Wilkräutern funktioniert noch mehr als Kochen aus dem eigenen Gemüsegarten nach dem WaGraDa-Gesetz (Was gerade da ist).

Je bunter die Mischung, desto besser ist erfahrungsgemäß der Geschmack, weil sich strengere und herbere Geschmäcker, die dem degenerieren Geschmackssinn heutiger Menschen etwas fremd sind, gegenseitig aufwiegen bzw. mit milden Pflanzen ausgleichen.

1. Salat und Rohkost:

Dafür werden nur die ganz zarten Pflanzenteile im Frühjahr verwendet.

Die Kräuter eignen sich auch gut als Beigabe zu Kultur-Salaten.

Der herbe Geschmack der meisten Kräuter ist einem puren Salat nicht jedermanns Geschmack.

Der rohe Genuss macht auf einer Wanderung besonderen Spaß, und bringt dann den besten Eindruck über die Geschmacksvielfalt.

2. Suppen:

Die Wildpflanzen in beliebiger Mischung z.B. mit Kartoffeln oder Getreide als Eintopf kochen und mit beliebigen Ölen bzw. einem Schuss Essig abschmecken.

Wer mag kann die Suppe mit einem Schuss Sahne verfeinern.

3. Bratlinge:

Die gehackten Kräuter werden mit etwas Mehl und Ei vermischt und gebraten

4. Omelett:

Zarte Wildpflanzenteile werden roh gehackt, etwas härtere Teile evt. blanchiert.

Dann mit Eiern verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt zum Omlett verarbeitet.

Oder erst die verquirlte Eimasse in die Pfanne geben, Kräuter darauf verteilen und die Hälfte umschlagen.

Nach einiger Zeit wenden und backen, bis es leicht braun ist.

5. Gedünstetes Gemüse:

Je nach Art die Teile zerschneiden und in Salzwasser weich dünsten. Mit etwa Zitronensaft abschmecken und salzen, pfeffern und mit etwas Mehl binden. Nach Geschmack ein Flöckchen Butter dazu geben. Das Dünsten geht natürlich auch im Dampfkochtopf. Dann erst danach würzen aber wirklich nur ganz kurz Druck geben, sonst sind die zarten Teile total verkocht.

Stängelgemüse kann so gekocht und mit Joghurt-Dipp serviert werden.

Im Buch wird auch empfohlen, das Gemüse kurz zu dünsten, abgießen und in einer Pfanne mit Nussmehl in Öl oder Butter braten. Das habe ich noch nicht versucht, klingt aber voll lecker.

6. Bratgemüse:

Geeignet für alle Teile, wie z.B. auch Pflanzenwurzeln. Entweder kurz und scharf in gut gewürztem Öl anbraten oder leicht paniert rausbacken.

7. Wildgemüse in Ausbackteig:

Eier Mehl und etwas Salz zu einem flüssigen Teig verarbeiten und die vorbereiteten Pflanzenteile darin wenden. Dann in heißem Fett ausbacken oder frittieren. Das ergibt auch gute Suppeneinlagen.

8. Wildgemüse-Chips:

Blätter oder geeignete Stilchen Waschen, salzen und mit etwas Öl vermengen. Auf dem Backblech ausbreiten und bei 150°C ca. 15-20 min. backen.

9. Bitteres Gemüse:

Eine halbe Stunde in Salzwasser kochen und abseihen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis sich der bittere Geschmack gemildert hat.

Das mag für einige Arten notwendig sein, die werde ich aber sicher nicht sammeln, weil mir der Vorgang viel zu aufwändig ist.

10. Wildpflanzenpuree:

Wildpflanzenteile schneiden und mit geschälten Kartoffeln kochen. Danach pürieren und evt. mit Sahne abschmecken.

11. Gemüskrapfen:

Ein Beispiel ist mein Rezept für Schwäbische Bärlauchkrapfen (folgt).

12. Gemüsestrudel:

Mehl mit Salz, Essig, Öl, etwas Wasser zu einem Strudelteig verarbeiten, feingehackte Kräuter drauf verteilen und zum Strudel rollen und im Ofen ca. eine Stunde backen.

Ich empfehle dabei eines der vielen Strudelrezepte nach zu schlagen und abzuändern.

13. Risotto

Wildpflanzenteile wie üblich waschen, schneiden und zusammen mit etwas Wasser und Salz aufkochen. Kräuter auf Wunsch passieren, ich mag es lieber, wenn sie noch biss haben.

Dann einfach Kräuter abseien und beiseite stellen.

Reis oder anderes Getreide in einem anderen Topf in etwas Öl anbraten und dann den Sud aufgießen und gegen Schluss (also nach ca. 30 min.) die Kräuter dazu geben.

Bitte Wassermenge und dauer an den verwendeten Reis bzw. das Getreide anpassen.

Ich nehme gerne Grünkern, der nur wenig lange braucht und angebraten leicht Pilzartig schmeckt.

Es geht aber auch mit Gerste, Hafer oder Weizen.

14. Lasagne

Alle Lasagnevarianten lassen sich statt mit Spinat auch mit Wildkräutern machen.

15. Pizza

Nach Gusto mit Wildkräutern und Sonstigem belegen

16. Eingelegtes Gemüse:

Wildkräuter können in Salzlake, Öl oder Essig oder Wein eingelegt bzw. wie Sauerkraut zubereitet werden. Ich habe dazu keine Erfahrung.

17. Würz(salz):

Kräuter trocknen und mit Meersalz vermischen. Oder einfach ohne Salz zum Würzen trocknen.

18. Kräuteröle

Aromatische Teile dicht in ein Gefäß füllen und mit gutem Walnuss-, Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl bedecken. Kühl und dunkel lagern und mind. einen Monat ziehen lassen. Danach durch ein Sieb in ein schönes Gefäß abfüllen.

Dlg. geht auch mit einem guten Essig. Dann aber länger ziehen lassen, oder Vorgang auf einem besonnten Fensterbrett beschleunigen.

19. Kapernartig einlegen:

Dafür eignen sich Blütenknospen oder unreife Samen mancher Arten.

Diese werden mit Salz bestreut und über Nacht stehen gelassen.

Am nächsten Tag die Teile in Wasser aufkochen, abtropfen lassen und in sauber ausgespülte Gläser geben. Dann mit heiper Essiglösung überschütten. Nach Belieben mit anderen Kräutern oder Gewürzen vermischen. Keimfrei arbeiten oder eingefrieren.

Ich habe es noch nicht probiert, weiß aber daß meine Mutter das mit Bärlauch- und Schabockskraut-Knospen macht.

Evt. berichte ich auch noch mal über die Grundrezepte für süße Zubereitung für Kompott, Aroma, Kandierte Blüten, Sirup, Spirituosen, Fruchtspeisen.

Aber da ich selbst keine Erfahrung damit gemacht habe und auch nicht der große Fan davon bin, erscheint mir das momentan nicht stimmig.

Es gibt aber im Netz viele Rezepte dazu und ich werde es später bei den einzelnen Pflanzen erwähnen, welche Verarbeitung in Frage kommt.

Die Pflanzenportraits findest Du hier:

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 1](#)

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 2](#)

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 3](#)

Klicke auf das Bild, um die Bilder-Galerie zu starten!:

