

FRÜHLINGSREZEPTE MIT WILDKRÄUTERN



BÄRLAUCH

Bärlauch ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, und enthält wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Bärlauch hat antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen, die das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit fördern. Zudem kann er die Verdauung unterstützen und hat eine positive Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit durch seine cholesterinsenkenden Eigenschaften. Sein charakteristischer Geschmack verleiht vielen Gerichten eine frische Note.

Vorsicht: Nicht mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechseln! Diese sind beide hochgiftig!

Bärlauch riecht stark nach Knoblauch und ist daher gut unterscheidbar. Ausserdem wächst er früher im Jahr, als die beiden Giftpflanzen.



BÄRLAUCH-PETERSILIEN PESTO

10 g Bärlauch, 40 g Petersilie, 50 g Pinien- oder Zedernkerne, 6-8 EL Olivenöl, 1 Prise 4K-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer

Die Kräuter feinhacken, die Kerne im Mörser andrücken, alles in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze begeben und gut mischen. Alles in ein Glas oder Tupperware-Gefäss abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Dort hält es sich ca. 1 Woche.

BÄRLAUCH-SUPPE (2 PORTIONEN)

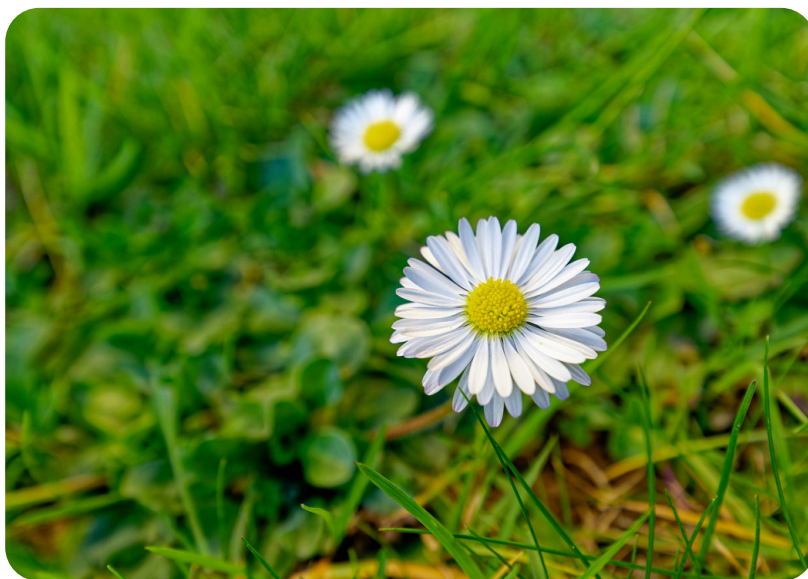
1 EL Öl, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 mittelgrosse Kartoffel, 100 g frischen Bärlauch, $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ ltr Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Packung Mandelsahne, 1 Prise 4K-Gewürzmischung, 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden, Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
- Danach die Zwiebel in einem Topf mit Öl anschwitzen, Knoblauch ganz kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgiessen und Kartoffelwürfel dazugeben. Die Suppe ca. 20 Minuten kochen bis die Kartoffelwürfel weich sind, dann den Bärlauch dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
- Zum Schluss die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, die Mandelsahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken

GÄNSEBLÜMCHEN

Die kleine Pflanze ist reich an wertvollen Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Eisen, Kalium und Magnesium. Außerdem enthält sie viel Vitamin C sowie Eiweiß.

Aufgrund der hohen Dichte an wichtigen Nähr- und Wirkstoffen spielt das Gänseblümchen in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle. Es wirkt blutreinigend, entwässernd und entkrampfend, stillt den Hustenreiz und regt den Stoffwechsel an.



GÄNSEBLÜMCHEN-SALAT

Die dunkelgrünen Blattrosetten, ähnlich wie Feldsalat, mit einem kleinen Küchenmesser an der Erdoberfläche abstechen. Große Blattrosetten auseinanderzupfen, kleinere können auch ganz verwendet werden; gründlich waschen, abtropfen lassen.

Als Dressing empfiehlt sich eine Vinaigrette aus Olivenöl und Balsamessig, etwas Salz und Pfeffer oder eine Joghurtsoße mit frisch gepresstem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer, Zitronensaft, etwas Süßungsmittel wie Birkenzucker. Durch die leichte Süße im Dressing wird das Bittere im Salat gemildert und mundet angenehm. Zur Dekoration mit Gänseblümchen-Blüten bestreuen.

EINGELEGTE GÄNSEBLÜMCHEN IN OLIVENÖL

Glas mit Schraubdeckel reinigen und auskochen. Die jungen, noch geschlossenen Blütenköpfe waschen und die Stängel entfernen. In Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen, danach absieben und in das sterile Glas einfüllen.

Mit kalt gepresstem Olivenöl bis unter den Rand auffüllen und sofort fest verschließen. In Öl eingelegte Gänseblümchen sind sehr gut haltbar und können zum Beispiel für Salatsaucen, als Beigaben zu Kartoffelgerichten oder als Antipasti verwendet werden.

Wichtig: Alle Zutaten müssen mit Öl bedeckt sein, da sonst das Risiko einer Schimmelbildung besteht.

LÖWENZAHN

Löwenzahn ist eine wertvolle essbare Wildpflanze, da er reich an Vitaminen (wie A, C und K), Mineralstoffen und Antioxidantien ist. Alle Teile der Pflanze, von den Blättern über die Blüten bis zu den Wurzeln, sind essbar und können vielseitig in der Küche verwendet werden. Zudem hat Löwenzahn gesundheitliche Vorteile, wie die Unterstützung der Verdauung und die Stärkung des Immunsystems. Seine Fähigkeit, in verschiedenen Umgebungen zu gedeihen, macht ihn zu einer nachhaltigen Nahrungsquelle.



LÖWENZAHNKNOSPEN-GEMÜSE (1 PORTION)

Eine gute Handvoll Löwenzahn-Knospen oder frisch aufgeblühte Blütenköpfchen, 1 Zwiebel oder Frühlingszwiebel oder 2 Schalotten, 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne, 2 EL Sesamöl, 1 Tasse Gemüsebrühe, Pfeffer, Curry und Chili nach Wunsch, 1 bis 2 EL Sesampaste, 1 EL Bio-Zitronensaft, 1 TL Kokosblütenzucker oder Birkenzucker

Knospen und gerade aufgeblühte Blüten waschen oder ausklopfen. In einer Pfanne Zwiebel und Sonnenblumenkerne im Öl andünsten, mit Gemüsebrühe und ablöschen und die Knospen hinzugeben. Nach Belieben würzen und mit etwas Sesampaste sämig machen. Als natürlichen "Geschmacksverstärker" frischen Zitronensaft und etwas Kokosblüten/Birkenzucker hinzugeben.

Passt gut zu Reis.

LÖWENZAHN-SALAT (2 PORTIONEN)

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter, ½ Salat wie ‚Batavia‘ oder ‚Endivie‘, ½ geriebene Möhre, ½ geriebenen Apfel, ½ Bio-Zitrone, 1 EL Apfel-Essig, 2 EL Olivenöl, Steinsalz & Pfeffer, 1 Handvoll gehackte Mandeln oder Pinienkerne

Die Blätter vom Löwenzahn und des Wintersalats gründlich waschen und klein schneiden. Darunter die geriebene Möhre als auch den geriebenen Apfel mischen. Alle Zutaten der Salatsauce gut vermischen. Zur geschmacklichen Abrundung kommen die Mandeln oder Kerne