

# Wildkräuter-Rezepte

## Taubnessel auf Toast

4 Scheiben Toast tosten. Eine Zwiebel kleinschneiden und in Butter anschwitzen. 200 g junge Triebe von Taubnessel waschen, kleinschneiden und mit den Zwiebeln kurz anbraten. Mit 50 ml Sahne angießen, kurz noch einmal aufkochen, salzen, pfeffern und vom Herd ziehen. Auf dem Toast geben und sofort servieren. Optional: ein paar Spitzwegerich-Blütenköpfe dazu geben (gibt dem Gericht eine leichte Pilznote).

## Gänseblümchen-Kapern

2 Hände voll Blüten-Knospen mit ½ l Salzwasser übergießen und 24 h ziehen lassen. Dann die Knospen mit heißem Wasser abspülen, in ein Schraubglas füllen, mit ½ l Obstessig versetzen und 2 Wochen ziehen lassen. Als Variante können auch Schalotten oder Knoblauchzehen zwischen die Blütenknospen gelegt werden. Knospen von Löwenzahn und Kapuzinerkresse eignen sich ebenfalls als „falsche Kapern“.

## Wildkräuter-Quiche mit Löwenzahn

Für den Teig 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei sowie 1 TL Salz zu einem Teig kneten und 30 min im Kühlschrank ruhen lassen. Eine rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. 5 Handvoll Löwenzahnblätter waschen, trocknen und kurz mitgaren bis sie zerfallen. 2 Eier mit 150 g Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 150 g Tomaten in Scheiben schneiden. Den Boden einer Quicheform mit dem Teig auskleiden und ringsherum einen 2 – 3 cm hohen Rand anlegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Zwiebel-Löwenzahn-Mischung auf dem Teig verteilen und das Ei-Sahne-Gemisch darüber gießen. Mit den Tomatenscheiben garnieren. Die Quiche bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) im vorgeheizten Backofen für ca. 60 min backen.

## Brennnessel-Giersch Cremesuppe

400 g Brennnesseln und 100 g Gierschblätter waschen, 1 kg Kartoffeln schälen und schneiden. Eine Zwiebel und 3 Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Brennnesseln und Giersch hinzugeben und dünsten, bis die Blätter etwas zusammenfallen. Kartoffel hinzugeben, mit Wasser auffüllen, bis sie bedeckt sind und salzen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind, dann pürieren und abschmecken. Auf Tellern servieren und mit Crème fraîche-Inselchen und Gänseblümchen dekorieren.

## Klettenwurzel (Große Klette) mit Sahnesoße

250 g Klettenwurzeln schälen, waschen, klein schneiden und etwa 20 min kochen. Bis auf eine kleine Menge das Wasser abgießen und die Wurzeln mit einem Esslöffel Butter und einer Prise Salz mit einem Deckel verschlossen weitere 10 min garen. Für die Soße eine Zwiebel schälen, fein schneiden und mit etwas Butter in einem anderen Topf anbraten. Etwas Mehl hinzufügen, mit 250 ml Schlagsahne aufgießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen. Richte die Klettenwurzeln auf Tellern an und übergieße sie mit der Soße.

Tipp: Klettenwurzel schmeckt bitter! Wer es milder mag, kann den Klettenwurzelanteil auf 100 g verringern und 150 g anderer Pflanzen wie Karotten, Pastinaken oder Topinambur hinzufügen.

## Giersch-Pesto

100 g Giersch gut waschen, trocken schütteln und von dickeren Stängeln befreien. 6 Knoblauchzehen abziehen. Den Giersch und Knoblauch fein hacken. 75 g Pinienkerne anrösten und ebenfalls hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mit 100 g geriebenem Parmesan mischen. 250 ml Olivenöl nach und nach unterrühren, bis alles gut vermengt ist. Das Pesto in ein verschließbares Glas geben und mit eventuell übrig gebliebenem Öl bedecken - so hält es sich länger.

## Brennnessel-Bratlinge

2 Handvoll Brennnesselspitzen in kochendem Wasser blanchieren (dabei werden die Brennhaare zerstört), dann kleinschneiden. Die gehackten Blätter mit einer gehackten Zwiebel und einem Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und alles gut vermischen. Etwas Semmelbrösel dazugeben, sodass eine weiche, aber leicht formbare Masse entsteht. Aus der Brennnesselmasse kleine Bratlinge formen und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braun braten.

## Löwenzahnhonig

Von ca. 500 g Löwenzahnblüten den grünen Blütenkelch entfernen, die Blüten mit 1 l Wasser bedecken und abgedeckt 2 h ziehen lassen. Dann kurz aufkochen, wieder abkühlen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag abseihen, 1 kg Zucker, Saft einer Zitrone und etwas geriebene Zitronenschale zu dem Löwenzahn-Wasser geben und die Mischung zum Köcheln bringen. 3 – 4 h köcheln lassen, zwischendurch rühren und die Konsistenz überprüfen, indem man etwas Honig auf einem Teller abkühlen lässt. Wenn gewünschter Konsistenz erreicht ist, den Honig in sterile Gläser füllen.

## Wildkräuterlimonade

Geeignete Kräuter:

Giersch, Gundermann, Holunderblüten, Waldmeister, Gänseblümchen, Lindenblüten, Mädesüßblüten.

1 kleines Bündel Kräuter deiner Wahl mit einer geachtelten Bio-Zitrone und 2 EL eines Süßungsmittels (Honig, Agavendicksaft, Zuckersirup) in einen Krug oder einen Topf geben und mit Hilfe eines Kochlöffels zerstampfen, sodass der Zitronensaft austritt. 1 l Apfelsaft dazu gießen und alles verrühren. 12 – 24 h bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann abseihen und nach Belieben mit Sprudelwasser verdünnen. Gekühlt servieren.

## Sammeltipps

- Kräuter möglichst morgens und bei trockenem Wetter sammeln.
- Nur an von schädlichen Umwelteinflüssen unbelasteten Standorten ernten.
- Nur Kräuter sammeln, die man ganz sicher kennt!
- Pflanzen, die unter Artenschutz stehen dürfen nicht gesammelt werden!
- Für Salate eignen sich vor Allem junge Blätter, am besten schmecken sie vor der Blüte.
- Kräuter am besten in einem Korb ernten und bis zum Verbrauch kühl und luftig lagern. Schnell verbrauchen!

## Inhaltsstoffe

### Bitterstoffe

Bitter schmeckende Stoffe, die Magen- und Gallensaftsekretion steigern. Wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.

### Senfölglycoside

Schwefelhaltige Substanzen, die für die charakteristische Schärfe und Geruch der Kreuzblütler sorgen. Wirken antibakteriell, verdauungsfördernd.

### Gerbstoffe

Stoffe mit adstringierendem Geschmack. Wirken entzündungshemmend auf Schleimhäute und Verdauungstrakt.

### Ätherische Öle

Flüchtige Verbindungen mit intensivem Geruch. Appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell.

### Polyphenole

Kommen in unterschiedlicher Menge in allen Pflanzen vor. Antioxidativ, je nach Molekül verschiedene andere Wirkungen.

	Inhaltsstoffe					Verwendung				
	Bitterstoffe	Senfölglycoside	Gerbstoffe	Ätherische Öle	Polyphenole	Salate	Gemüse	Gewürz	Tee	Heilmittel
Beifuß	X			X				X		X
Brennessel					X	X	X	X	X	X
Brombeere			X		X				X	X
Ehrenpreis	X		X							X
Gänseblümchen	X			X		X	X	X	X	X
Gartenkerbel	X			X				X		
Giersch				X	X	X	X	X		X
Große Klette	X			X			X			X
Hirtentäschelkraut		X		X	X	X		X		X
Holunder			X		X				X	X
Hopfen	X			X	X				X	X
Jap. Knöterich					X		X		X	X
Klebkraut					X		X		X	X
Knoblauchrauke		X						X		
Krauser Ampfer			X		X					X
Hahnenfuß			X							X
Löwenzahn	X					X	X	X		X
Malve					X				X	X
Meerrettich		X		X				X		
Minze				X				X	X	X
Pfeilkresse		X						X		
Schafgarbe			X	X					X	X
Spitzwegerich			X		X	X				X
Taubnessel					X		X		X	X
Topinambur					X	X	X			
Weide					X					X
Weißdorn					X	X			X	X
Wiesensalbei				X				X	X	
Wilde Rauke		X				X		X		

## Heil- und Wildkräuter entlang des Neckarufers



Geo - Tag der Natur

15.05.2022

Dr. Bernhard Wetterauer

Dr. Pille Wetterauer