

DIANE DITTMER

# Wald- und Wiesen- Kochbuch

Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen

G|U







# Inhaltsverzeichnis

**AUF SCHATZSUCHE** \_\_\_\_\_ **6**

 **DAS ERSTE GRÜN** \_\_\_\_\_ **8**

*Bärlauch, Giersch und Waldmeister – endlich weht wieder ein kräuterfrischer Wind in der Küche. Unsere besten Rezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit: Grüner Ofenspargel mit Bärlauch-Vinaigrette, Giersch-Möhren mit Hähnchenfilet und mit Bärlauch umwickelter Ziegenfrischkäse mit Tomaten-Chutney.*

 **DIE ZARTEN WILDEN** \_\_\_\_\_ **48**

*Im April und im Wonnemonat Mai grünt und sprießt es an allen Ecken. Löwenzahn, Brennesseln, Melde und Gundelrebe: All diese kraft- und vitaminstrotzenden Wilden kann man jetzt in Hülle und Fülle genießen. Und dabei kennt die Kreativität in der Küche keine Grenzen.*

 **DIE REICHE ERNTE** \_\_\_\_\_ **74**

*Im Sommer ist die Speisekammer der Natur prall gefüllt, also nichts wie raus zum Rupfen und Pflücken. Neben wildem Grün geben jetzt feine Blüten den Ton an – und unsere Rezepte verschaffen ihnen den glanzvollen Auftritt, den sie verdienen.*

 **DIE LETZTEN SCHÄTZE** \_\_\_\_\_ **116**

*Nusspäckchen mit Brombeeren, Pasta mit Steinpilzen oder Hirschfilet mit Holundersauce: Wenn die Tage kürzer werden, wird es in der Küche wohlig-warm und deftig. Pilze, Beeren und Nüsse sind die besten Zutaten für lauter Lieblingsrezepte zum Niederknien. Und auch an den Vorrat wird gedacht!*

**REGISTER** \_\_\_\_\_ **156**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV





# DAß

*Winter ade, wir sind wild auf  
frische Kräuter! Noch ist die  
Auswahl zwar klein, aber der  
Start in die Saison fulminant.*

# ERSTE GRÜN





**WALDMEISTER \***

**\* BÄRLAUCH**

**\* GIERSCH**

# Frühlingstrio

*Endlich spriest es aus dem Boden, das erste Grün, auf das wir so sehnsüchtig gewartet haben. Mit Wonne holen wir uns die kraftstrotzenden Wilden in die Küche – denn die haben es wirklich in sich!*

## BÄRLAUCH

Von Weitem schon riecht man, dass die Sammelstelle im Wald nicht mehr fern sein kann: Ein knoblauchintensiver Duft liegt in der Luft. Und plötzlich sieht man einen grünen Teppich aus glänzenden Blättern, der manchmal so groß wie ein Fußballfeld ist. Das Sammlerherz schlägt höher bei dieser Fülle an jungem, duftendem Bärlauchgrün.

Man mag kaum glauben, dass Bärlauch lange Zeit fast in Vergessenheit geraten war, denn mittlerweile ist er aus der Frühlingküche nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder, man kann den Tausendsassa auf alle erdenkliche Arten verwenden. Am aromatischsten und gesündesten ist er, wenn man ihn roh zubereitet: in Quark, Salaten und Dressings. Und als Aromawunder im Pesto macht Bärlauch sogar dem altbekannten Basilikum Konkurrenz. Da ist es ein schöner Nebeneffekt, dass Bärlauch zudem noch gesund ist. Er ist reich an Vitamin C, ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen. Damit stärkt er den frühjahrmüden Organismus und treibt uns den Winter aus den Gliedern.

## GIERSCH

Was wächst da bloß so ungemerkt im Garten und breitet sich so grenzenlos aus? Mit seinen unterirdischen Ausläufern ist Giersch so stark und kräftig, dass jeder Versuch, ihn auszugraben, nur neue Triebe hervorbringt. Da ist es doch eine ausgezeichnete Idee, dem »Gärtnerschreck« über die kulinarische Schiene beizukommen! Ob roh, gedünstet oder gebraten, Giersch überzeugt jeden, der sich auf das Abenteuer Wildkräuter einlässt. Nicht nur die ersten zarten, sondern auch die im Jahresverlauf geernteten jungen Blätter sind ein aromatischer Hochgenuss. Geschmacklich erinnert Giersch an Sellerie und Petersilie. Er ist das ideale Einstiegskraut in die intensive Geschmackswelt der grünen Wilden.

## WALDMEISTER

Ab Mitte April zeigen sich in lichten Buchen- und Auenwäldern feine, aber robuste Pflänzchen – Waldmeister. Reibt man seine Blätter, entströmt ihnen ein unverwechselbarer Duft. Noch intensiver wird das Aroma, wenn man das Kraut nach dem Ernten zu kleinen Sträußen bindet und etwas welken lässt. Waldmeister gibt Süßspeisen aller Art eine ganz besondere Note. Für sein unverwechselbares Aroma ist Kumarin verantwortlich, ein sekundärer Pflanzenstoff, der auch Heu seinen typischen Duft verleiht. Im Übermaß darf man Waldmeister allerdings nicht genießen, denn Kumarin kann Kopfschmerzen erzeugen. Aber von diesen Mengen sind wir mit unseren Gerichten weit entfernt.

## TIPP

*Sie haben Blätter gefunden, die wie Bärlauch aussehen, aber nicht wie Bärlauch riechen? Lassen Sie unbedingt die Finger davon, denn es könnte sich um Maiglöckchen- oder Herbstzeitlosenblätter handeln. Diese sehen Bärlauch zum Verwechseln ähnlich, sind aber äußerst giftig. Bärlauch erkennen Sie zweifelsfrei an seinem knoblauchartigen Duft, den die Blätter beim Reiben zwischen den Fingern verströmen.*



# Mandeleier AUF WILDKRÄUTERSALAT

*Wildkräutersalate stecken voller Überraschungen: Je nachdem, welches Kraut im Körbchen landet, schmecken sie immer wieder anders. Die perfekten Partner für wildes Grün: krosser Speck und knusprig ummantelte Eier.*

## FÜR 4 PERSONEN

### Für die Mandeleier:

10 sehr frische Eier  
Salz • Pfeffer  
8 EL Mehl  
8 EL Paniermehl  
6 EL gehackte Mandeln  
ca. 1 l Öl zum Frittieren

### Für den Salat:

- ★ 4 – 5 Handvoll gemischte Wildkräuter (ca. 200 g; z. B. Sauer-  
klee, Sauerampfer, Vogelmiere,  
Löwenzahn)
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck;  
in Scheiben)
- 1 EL Olivenöl

- ★ einige Beinwell- und  
Wiesenschaukrautblüten

### Für das Dressing:

- ★ 1 gute Handvoll Giersch
- ★ 2 Stängel Gundelrebe
- 1 Bio-Limette
- 1 reife Birne
- 1 EL Ahornsirup
- Salz • 1 Msp. Chiliflocken
- 6 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

ca. 45 Minuten

## PRO PORTION:

ca. 670 kcal

**1.** Für die Mandeleier 8 Eier in kochendem Wasser in 7 – 8 Min. wachweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und pellen.

**2.** Für den Salat die Wildkräuter waschen und trocken schleudern oder in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Den Bacon quer in breite Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Für das Dressing Giersch und Gundelrebe waschen und trocken schütteln, die Gundelrebenblätter abzupfen. Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Birne vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und mit den Kräutern, Limettensaft und -schale, Ahornsirup, Salz und Chiliflocken in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl untermixen.

**4.** Die restlichen Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Paniermehl und Mandeln mit etwas Salz und Pfeffer in einem weiteren tiefen Teller mischen.

**5.** In einem kleinen Topf das Öl zum Frittieren erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem Holzkochlöffelstiel, den man hineinhält, Bläschen aufsteigen). Die gekochten Eier zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern wenden. Zuletzt vorsichtig in der Mandelmischung wälzen. Die panierten Eier im heißen Öl in 2 – 3 Min. goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben jeweils längs halbieren.

**6.** Die Kräuter mit Blüten und Bacon auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und jeweils 2 Mandeleier darauf anrichten.





# Brennnessel-Tarte

*Für einen gemütlichen Abend mit Freunden ist diese saftige Tarte ideal. Und während sie duftend im Ofen bäckt, kann man sich und seinen Gästen die Wartezeit mit einem aromatischen Wildkräutersalat (siehe Tipp) verkürzen.*

## FÜR 1 QUICHEFORM

(26 cm Ø)

### Für den Teig:

300 g Mehl

50 g Speisestärke

½ TL Salz

200 g Butter

1 Ei

### Für die Füllung:

- ✦ 4 – 5 Handvoll Brennnessel-  
spitzen (ca. 80 – 100 g;  
siehe Tipp S. 68)

1 Bio-Zitrone

1 rote Chilischote

120 g Parmesan

5 Eier

250 g Schmand

1 EL Speisestärke

Salz • Pfeffer

### Außerdem:

Butter für die Form

Mehl zum Arbeiten

## ZUBEREITUNG:

ca. 40 Minuten

## ABKÜHLEN:

ca. 35 Minuten

## BACKEN:

ca. 50 Minuten

## PRO STÜCK

(bei 12 Stücken):

ca. 360 kcal

**1.** Für den Teig Mehl, Speisestärke und Salz in einer Rührschüssel mischen. 2 EL kaltes Wasser, die Butter in Stückchen und das Ei hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung die Brennnesseln waschen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und trocken schleudern. Die Stängel mit einer Schere entfernen (siehe S. 71, Bild 1) und die Blätter grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Eier, Schmand, Speisestärke, Parmesan, Chili, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

**3.** Backofen auf 190° vorheizen. Die Quicheform mit Butter einfetten. Zwei Drittel des Teigs auf der bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form ausrollen. Den Teig in die Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken. Herausnehmen (den Ofen eingeschaltet lassen) und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Den restlichen Teig zu einer ca. 82 cm langen Rolle formen und an den Rand der Form drücken. Mit einem Löffel die Naht zum Boden glatt streichen und den Rand hochdrücken.

**4.** Die Eimasse mit den Brennnesseln mischen und auf den Boden geben. Die Quiche im Ofen (unten) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.



## TIPP

*Für einen Wildkräutersalat als Appetithappen vorab 4 große Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Giersch und Löwenzahn) waschen und trocken schütteln. 3 EL Himbeeressig, 6 EL Mandelöl, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig zu einer Vinaigrette verrühren. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. 4 Scheiben Baguette rösten, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit 2 TL Quendel oder Dost bestreuen. Die Wildkräuter mit der Vinaigrette mischen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen und mit dem Baguette servieren.*









# Holundertörtchen

*Hier kommen Holunderfans voll und ganz auf ihre Kosten, denn sowohl die Käsemasse als auch der Joghurtschaum überraschen mit feinem Holler-  
aroma. Die Krönung der edlen Nascherei: gezuckerte Blüten als Deko.*

## **FÜR 6 TARTELETTE- FÖRMCHEN (à 10 cm Ø)**

### **Für den Teig:**

125 g Mehl • 3 EL Zucker

Salz • 125 g Magerquark

125 g kalte Butter

### **Für die Füllung:**

100 g Marzipanrohmasse

1 Bio-Zitrone

300 g Frischkäse • 2 Eier

✱ 50 ml Holunderblütensirup

(siehe Tipp S. 84)

50 g Zucker • 2 TL Speisestärke

### **Für den Holunderblütenschaum:**

150 g Sahne

150 g griech. Joghurt

✱ 75 ml Holunderblütensirup

(siehe Tipp S. 84)

2 Päckchen Bourbon-

Vanillezucker

### **Außerdem:**

Mehl zum Arbeiten

Butter für die Förmchen

getrocknete Hülsenfrüchte

zum Blindbacken

### **ZUBEREITUNG:**

ca. 50 Minuten

**KÜHLEN:** mind. 2 Stunden

**BACKEN:** ca. 40 Minuten

### **PRO TÖRTCHEN:**

ca. 670 kcal

**1.** Für den Teig das Mehl mit Zucker, 1 Prise Salz, Quark und Butter in Stückchen auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt mind. 2 Std. kühl stellen.

**2.** Den Backofen auf 190° vorheizen und die Tarteletteförmchen (am besten mit herausnehmbarem Boden) mit Butter einfetten. Den Teig in sechs gleich große Stücke schneiden, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von je 13 cm Ø ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Die Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier belegen, mit getrockneten Hülsenfrüchten befüllen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. blind vorbacken.

**3.** Inzwischen für die Füllung das Marzipan reiben. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Frischkäse, Zitronenschale, Eier, Holunderblütensirup, Zucker und Speisestärke verrühren. Marzipan dazugeben und alles kurz mit dem Stabmixer pürieren.

**4.** Die Förmchen herausnehmen (den Backofen eingeschaltet lassen), die Hülsenfrüchte mit den Backpapieren entfernen und die Böden kurz abkühlen lassen. Dann die Frischkäsemasse auf den Böden verteilen. Die Törtchen im Ofen (unten) in ca. 25 Min. fertig backen. Aus den Förmchen lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**5.** Inzwischen für den Holunderblütenschaum die Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Joghurt mit Holunderblütensirup und Vanillezucker verrühren und die Sahne unterheben. Jeweils einen Klecks Holunderblütenschaum auf die Törtchen geben und nach Belieben mit gezuckerten Holunderblüten verzieren (siehe Tipp).



### **TIPP**

*Eine attraktive Deko für die Törtchen sind gezuckerte Holunderblüten: Dafür kleine Holunderblütendolden in Zitronensaft tauchen, kurz abtropfen lassen und in grobem Zucker wenden. Die Holunderblüten auf Backpapier trocknen lassen.*



# Grüner wird's nicht!

Löwenzahn, Brennesseln, Bärlauch, Hagebutten: Hier dreht sich alles um wilde Zutaten, die auf Feldern und Wiesen, im Wald und am Wegesrand wachsen und nur darauf warten, von Ihnen gepflückt zu werden. Denn nichts ist leichter, als sich aus der »grünen« Speisekammer zu bedienen. So kommt Natur pur in die Küche!



Die schönsten Rezepte fürs wilde Kochen – vom ersten zarten Grün im Frühjahr bis zu Pilzen und Beeren im Herbst



Überraschendes für die Alltagsküche und Feines für Gäste, Ausgefallenes für die Vorratskammer und Mitbringsel zum Verschenken

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-3656-5



9 783833 836565



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)