

DIE UNKRAUTKÜCHE

REZEPTE FÜR IHRE WILDE KÜCHE



garten &
freizeit.de

Ihr Gartenmöbelspezialist

VORWORT

Unkraut ist schädlich und gehört nicht in den Garten?
Ein weit verbreiteter Irrglaube, wenn man bedenkt, wie viele
Vorteile der Wildwuchs mit sich bringt.
Mit Unkraut lässt sich kostengünstig, lecker und nachhaltig
kochen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie das geht.

Ihr Garten-und-Freizeit-Team

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	2
HAUPTSPEISEN	5
Wilde Suppe	6
Unkrauttarte	8
Giersch-Pfannkuchen	10
Giersch-Risotto	12
Rührei mit Schnittlauchblüten	14
Spiegelei auf Giersch-Kartoffeln	16
Löwenzahnsalat	18
BROTZEIT	21
Unkrautbrot	22
Wildkräuterbutter	24
Wildkräuteraufstrich	26
Vogelmiere-Pesto	28
Giersch-Pesto	29
GETRÄNKE	31
Sauerampfer-Smoothie	32
Brennnesseltee	34
GESCHENKE AUS DER UNKRAUTKÜCHE	37
Löwenzahnhonig	38
Sauerampfer-Essig	40
Wildkräutersalz	42
IMPRESSUM	44

HAUPTSPEISEN



WILDE SUPPE

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln (geschält und gewürfelt)
500 ml Milch
500 ml Gemüsebrühe
200 ml saure Sahne
250 g Unkräuter, z.B. Brennnesseln, Giersch, Beinwell
2 Esslöffel Butter
3 kleine, gehackte Zwiebeln
2 gehackte Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kartoffeln im Topf kochen, Unkräuter mit kochendem Wasser überbrühen und hacken.
- 2 Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauchzehen darin andünstigen. Gemüsebrühe und Unkraut hinzu geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen.
- 3 Kartoffeln mit Pürierstab zerkleinern. Anschließend mit der Milch in die Pfanne geben und kurz aufkochen.
- 4 Die Suppe mit saurer Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und genießen.



Wie ernte ich Brennnesseln?

Damit die Hände nach der Ernte nicht brennen, sollten Sie unbedingt Handschuhe tragen. Achten Sie darauf, dass der Stoff der Handschuhe dick genug ist, dass die dünnen Härchen der Brennnessel nicht durchstechen können. Da sämtliche Bestandteile der Brennnessel gegessen werden können, empfiehlt es sich, die Pflanze abzuschneiden oder deren Blätter zu pflücken.

Tipp: Wenn die Brennnessel bereits blühen, schmecken sie leicht fasrig. Besser ist es, Brennnessel vor Juli zu essen.

UNKRAUTTARTE

TEIG:

500 g Butter
150 g Mehl
Prise Salz
etwas Wasser

BELAG:

200 g gemischte Wildkräuter
2 gehackte Zwiebeln
30 g Butter

KÄSEGUSS:

200 g Emmentaler oder Gouda
20 g Mehl
3 Eier
150 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

- 1 Aus den Zutaten einen Mürbteig kneten und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Zwiebeln in Butter glasig dünsten und mit gewaschenen und gehackten Unkräutern anschmoren.
- 3 Käse reiben und mit Milch, Mehl und Eiern verrühren. Gut würzen.
- 4 Den Teig ausrollen und in eine Springform legen. Am Rand hochziehen. Die Mischung aus Kräutern und Zwiebeln auf dem Teig verteilen und Käseguss darübergeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen.



Wildkräuter als Gesundheitswunder

Wussten Sie, dass Unkräuter reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind?

100 Gramm Brennnesseln enthalten etwa 300 Milligramm Kalium - bei Gänseblümchen sind das fast doppelt so viel. Wiesenknopf und Gänse-Fingerkraut sind reicher an Vitamin C als Brokkoli oder Rosenkohl.

GIERSCH-PFANNKUCHEN

ZUTATEN:

300 g Mehl
250 ml Milch
250 ml Wasser
200 g Butter
5 Eier
200 g Giersch

ZUBEREITUNG:

- 1 Aus Mehl, Milch und Wasser einen Teig anrühren und salzen.
- 2 Giersch putzen, waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden. Eier mit Giersch mischen. Das Gemisch den Teig zugeben und gut verrühren.
- 3 Pfannkuchenteig in einer erhitzten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Danach können die Pfannkuchen im Backofen warm gehalten werden.



Rheuma und Gicht - Ade!

Giersch wurde in der Volksheilkunde als wirksames Mittel gegen Rheuma und Gicht geschätzt. Giersch wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend und ist daher auch bei Durchfall und Blasenentzündung zu empfehlen.

GIERSCH-RISOTTO

ZUTATEN:

500 g Risottoreis
200 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
5 EL Öl
300 g Giersch
5 Blätter Liebstöckl

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Risottoreis dazu geben und mit Weißwein ablöschen. Etwas kochen lassen.
- 2 Die Gemüsebrühe zur Hälfte zugeben und kochen lassen. Giersch und Liebstöckl in feine Streifen schneiden und nach etwa 10 Minuten dem Reis zugeben.
- 3 Unter stetigem Rühren etwa 20 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Vorsicht, Giersch oder Bärenklau?

Die beiden Pflanzen sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Während Giersch als Heilkraut bekannt ist, ist Bärenklau giftig.

Prägnantestes Unterscheidungsmerkmal der beiden Gewächse ist die Blattform: Während Giersch zackige, meist kleine Blätter hat, ist Bärenklau im Vergleich dazu gefiedert und leicht geschwungen.

RÜHREI MIT SCHNITTLAUCHBLÜTEN

ZUTATEN:

4 Eier
5 Schnittlauchblüten
Schnittlauch
Öl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier in eine Schüssel geben und schlagen.
- 2 Schnittlauchblüten gut waschen und in kleine Blütenteile zerlegen. Schnittlauch in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Schnittlauch mit dem Ei vermischen, gut würzen und in der Pfanne braten. Dazu schmeckt frisches Brot.



Oh je, der Schnittlauch blüht!

Deshalb ist er aber immer noch genießbar. Sie sollten allerdings bei der Ernte darauf achten, dass keine Insekten in der Blüte sind. Schütteln Sie den Schnittlauch am besten vorher gut aus.

SPIEGELEI AUF GIERSCH-KARTOFFELN

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln
250 g Giersch
einige Eier
Öl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln im Salzwasser kochen.
- 2 Giersch klein schneiden und kurz dämpfen. Danach mit Öl kurz anbraten und gut würzen.
- 3 Eier als Spiegeleier in der Pfanne braten. Salzen und Pfeffern.



Wie schmeckt Giersch eigentlich?

Die jungen, gerade entfalteten, noch hellgrünen Triebe sind geschmacklich am besten. Sie schmecken nach einer Mischung aus Spinat, Möhre und Petersilie mit einem Hauch von Sellerie.

Tipp: Bei regelmäßiger Ernte treiben die zarten Blätter das ganze Jahr über immer wieder nach.

LÖWENZAHNSALAT

ZUTATEN:

500 g Löwenzahnblätter
einige Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfer Senf
100 g geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan)
Essig, Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Löwenzahn waschen, abtrocknen und schleudern. In eine Schüssel geben. Tomaten waschen und ggf. in kleine Schiffchen schneiden.
- 2 Knoblauch klein hacken. Zusammen mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf zu einem Dressing vermischen. Dressing über Salat geben.
- 3 Hartkäse darüber streuen und genießen.



Warum Löwenzahn so gesund ist

Löwenzahn enthält viele Bitterstoffe. Diese regen die Verdauung und die Produktion des Gallensaftes an. Außerdem regt Löwenzahn den Zellstoffwechsel und die Hormonproduktion an. Ein echter Geheimtipp.

BROTZEIT



UNKRAUTBROT

ZUTATEN:

1 kg Mehl
60 g Hefe
700 ml Wasser
2 TL Salz
2 Bund gemischte Wildkräuter
(z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Rauke, Brennnessel)
60 g Butter
100 g Körner (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
Öl

ZUBEREITUNG:

- 1 Hefe in eine Schüssel geben und mit etwas lauwarmen Wasser auflösen. Erst das Mehl, dann das restliche Wasser in die Schüssel geben, salzen und gut verkneten. Zugedeckt ruhen lassen.
- 2 Unkräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zusammen mit der warmen Butter und den zerkleinerten Körnern in den Teig einarbeiten. Den Teig anschließend etwa eine Stunde im Warmen ruhen lassen.
- 3 Den Backofen auf 220°C vorheizen und das Backblech mit Öl einfetten. Einen länglichen Laib aus dem Teig formen und diesen auf das Blech setzen. Das Brot im Ofen etwa 30 Minuten backen.



Was schmeckt zum Unkrautbrot?

Durch das Wildkraut hat das Brot einen starken Eigengeschmack. Am besten schmeckt es daher mit Butter und Kresse oder einem milden Brotaufstrich. Vielleicht ja sogar zu einem selbstgemachten aus Unkräutern?

WILDKRÄUTERBUTTER

ZUTATEN:

250 g Butter
3 Teelöffel Salz
50 g Brennnessel
50 g Giersch
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1 Butter weich werden lassen. Brennnessel und Giersch hacken. Knoblauch klein schneiden.
- 2 Butter schaumig schlagen und mit Knoblauch, Salz und Unkräutern verrühren. Nach Bedarf mit etwas Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Wie lang ist selbst gemachte Wildkräuterbutter haltbar?

Im Kühlschrank ist die Wildkräuterbutter ein paar Tage haltbar. Bei größeren Mengen empfiehlt es sich, sie in Folie einzuwickeln und einzufrieren.

Achtung: Vor dem Verzehr muss die Kräuterbutter wieder weich werden. Also am besten rechtzeitig aus dem Gefrierschrank nehmen.

WILDKRÄUTERAUFSTRICH

ZUTATEN:

250 g Frischkäse

100 g Wildkräuter

(z.B. Giersch, Knoblauchsrauke, Franzosenkraut, Vogelmie)

1 Karotte

2 EL Öl

Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

ZUBEREITUNG:

- 1 Unkräuter hacken. Karotte in kleine Stücke schneiden. Beides anschließend pürieren.
- 2 Frischkäse in eine Schüssel geben und mit pürierten Wildkräuter-Karotten-Gemisch und Öl vermischen. Mit Gewürzen abschmecken und kühl stellen.



Was können Franzosenkraut und Vogelmie?

In Südamerika ist Franzosenkraut für seine lindernde Wirkung gegen Insektenstiche bekannt. Es gilt als entzündungshemmend und soll vor Infektionen schützen.

Vogelmie reinigt das Blut und soll auch gegen Hautkrankheiten helfen. Außerdem ist sie entzündungshemmend und senkt den Cholesterinspiegel.

VOGELMIERE-PESTO

ZUTATEN:

100 g Vogelmiere
1 EL Pinienkerne
2 EL Öl
2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

- 1 Vogelmiere waschen, trocknen und klein hacken. Pinienkerne rösten und zusammen mit der Vogelmiere und Knoblauch pürieren.
- 2 Gemisch mit Öl vermischen und mit Gewürzen abschmecken.

GIERSCH-PESTO

ZUTATEN:

100 g Giersch
1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

- 1 Giersch waschen, trocknen und klein hacken. Pinienkerne rösten und zusammen mit dem Giersch und Knoblauch pürieren.
- 2 Gemisch mit Öl vermischen und mit Gewürzen abschmecken.



Wozu schmeckt Pesto?

Pesto ist ein echtes Allround-Talent. Die ungekochte Soße wird klassischerweise zu Pasta serviert. Sie schmeckt aber auch hervorragend zu Suppe oder auf dem Brot. Kleiner Tipp: Versuchen Sie das Pesto doch mal zu gedünstetem Fisch.

Eine tolle Idee: Verpacken Sie Ihr selbstgemachtes Pesto doch als kleines Geschenk.

GETRÄNKE



SAUERAMPFER-SMOOTHIE

ZUTATEN:

150 g Honigmelone
1/2 Paprika
1/2 Zitrone
1 Banane
1 Apfel
50 g Sauerampfer
300 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

- 1 Honigmelone, Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden. Banane schälen und ebenfalls klein hacken.
- 2 Sauerampfer waschen, trocknen und hacken. Saft einer halben Zitrone auspressen.
- 3 Alle Zutaten in den Mixer geben und gut vermengen.



Was kann Sauerampfer?

Wie der Name schon vermuten lässt, schmeckt Sauerampfer säuerlich.

Dennoch hat die Pflanze viele Nährstoffe und ist reich an Vitamin C und Eisen. Er stärkt das Immunsystem, reinigt das Blut und kann bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Aber Achtung: Roh hat Sauerampfer auch einen hohen Anteil an Oxalsäure - genießen Sie am Tag also höchstens eine Hand voll davon.

BRENNNESSELTEE

ZUTATEN:

100 g Brennnessel

250 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

- 1 Brennnessel waschen, trocknen und klein hacken. In ein Teeei oder ein feines Sieb geben.
- 2 Wasser kochen und in eine Tasse geben. Das Teeei mit den zerkleinerten Brennnesseln hinein geben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Warum Brennnesseltee?

Brennnesseltee ist in vielen Haushalten nicht wegzudenken. Er gilt als ultimative Wunderwaffe gegen sämtliche Krankheiten. Dabei stärkt er die Abwehrkräfte, entwässert und entschlackt.

Aber Brennnesseltee kann noch mehr: Er reinigt das Blut und wirkt sich positiv auf Galle und Leber aus. Außerdem hilft das Kraut als Hausmittel gegen Haarausfall empfohlen.



GESCHENKE AUS DER UNKRAUTKÜCHE



LÖWENZAHN-HONIG

ZUTATEN:

3 Handvoll Löwenzahnblüten
1 l Wasser
1 kg Zucker
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Löwenzahnblüten in einen Topf geben und mit Wasser begießen. 2 Stunden bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Danach aufkochen und über Nacht ruhen lassen.
- 2 Löwenzahnblüten abfiltern. Die Zitrone auspressen und die Schale reiben. Beides in die Flüssigkeit geben.
- 3 Die Mischung erneut zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eine honigartige Konsistenz (vergleichbar mit flüssigem Waldhonig) erreicht hat. Den fertigen Honig in Gläser füllen und gut verschließen.



Was kann Löwenzahnhonig?

Im alten Ägypten galt Honig als Speise der Götter und wurde für seine heilenden, entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt.

Der aromatische Löwenzahnhonig wird aus den Blüten des Löwenzahns hergestellt und stimuliert die Nieren- und Leberaktivität. Außerdem reinigt Löwenzahnhonig das Blut und ist reich an Vitamin A, C und E.

SAUERAMPFER-ESSIG

ZUTATEN:

250 g Sauerampfer
2 EL Pfefferkörner
7 Lorbeerblätter
750 ml Weinessig

ZUBEREITUNG:

- 1 Sauerampfer waschen und trocknen. Lorbeerblätter grob hacken, Pfefferkörner im Mörser anquetschen.
- 2 Zutaten in ein Bügelglas geben und mit Essig auffüllen. Verschließend und etwa 5-6 Wochen dunkel lagern und durchziehen lassen.
- 3 Essig nach dieser Zeit filtern und in eine Flasche füllen.



Wozu passt Sauerampfer-Essig?

Da Sauerampfer an sich schon einen säuerlichen Geschmack hat, bietet er sich als Zutat für Essig hervorragend an. Er schmeckt hervorragend zu Wildgerichten, macht sich aber auch gut in Salaten.

WILDKRÄUTERSALZ

ZUTATEN:

250 g Meersalz

100 g Wildkräuter

(z.B. Giersch, Schafgarbe, Brennnesseln, Vogelmiere, Gundermann)

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kräuter waschen, trocknen und hacken.
- 2 Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Anschließend auf einem Teller ausbreiten und gut durchtrocknen lassen.
- 3 Das Wildkräutersalz kann man prima in einem Einweckglas aufbewahren.



Was kann Gundermann?

Im März bis Juni blüht der Gundermann mit kleinen violetten Blüten. Er gilt als entzündungshemmend und stoffwechselfördernd.

Er wird gern auch bei Nieren- und Blasenschwäche angewendet.

IMPRESSUM

Herausgeber:
HS Fachmarkt Vertriebs-GmbH
Lange Gwand 1
86682 Genderkingen
www.garten-und-freizeit.de

Autor: Kerstin Siebentritt
Bilder: Fotolia