



Würzig-aromatische Wildpflanzenküche

Wald- und Wiesenpflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke und Vogelmiere erobern die Küche. Sie entfalten in Salaten und Pesto, aber auch als Gemüse, in Quiches und sogar in Desserts ihren unvergleichlichen Geschmack.

Vogelmiere



TEXT GEORGIA VAN UFFELEN FACHLICHE BERATUNG DR. MARKUS STRAUSS

ESSBARE WILDGEMÜSE UND WILDKRÄUTER sind im Trend. Sie bereichern die Genusssküche um ungewöhnliche Geschmacksvariationen, punkten mit ihren gesunden Inhaltsstoffen und sind kostenlos. Noch dazu sind die oft als „Unkraut“ verschrienen Pflanzen frei von Düngemitteln und Pestiziden – vorausgesetzt, Sie sammeln sie abseits von Straßen und intensiv bewirtschafteten Feldern. Der Biologe und Buchautor Dr. Markus Strauß beschäftigt sich seit langem mit essbaren Wildpflanzen. Wir haben ihn gefragt: Worauf sollte der Wildpflanzen-Einsteiger achten, wenn er beim Spaziergang durch Wald und Wiesen auf Schatzsuche geht? „Pflücken Sie nur, was Sie zweifelsfrei identifizieren können“, betont der Experte. Am besten starten Sie mit dem Sammeln von Löwenzahn, Brennnessel und Giersch. Sie sind leicht zu erkennen, wachsen üppig und können wie Gemüse oder Salat verarbeitet werden. „Fangen Sie aber langsam damit an und schleichen Löwenzahn und Co. nach und nach in ihr Essen ein“, rät Dr. Strauß. „Dann vertragen Sie die zum Teil recht bitteren Pflanzen besser.“ Blätter von Sauerklee und Sauerampfer sollten Sie nur in Maßen genießen – sie enthalten Oxalsäure, die bei übermäßigem Verzehr zu Verdauungsproblemen und Nierenerkrankungen führen kann. Essbar und zugleich ausgesprochen

dekorativ sind Blüten, beispielsweise von Löwenzahn, Gänseblümchen, Beinwell und Wiesenschaumkraut. „Achten Sie aber darauf, Fundstellen nicht komplett abzuernten“, mahnt der Biologe. Erlaubt ist die Ernte kleiner Mengen für den Eigenbedarf. „Ich knipse lediglich die schönsten Pflanzenteile ab und nur so viel, wie ich verarbeiten kann, den Rest lasse ich in der Natur und habe dadurch zu Hause keinen Pflanzenabfall.“ Pflücken Sie einen kleinen Vorrat für zwei bis drei Tage und tragen Sie ihre Ernte in einem Stoffbeutel oder bei Hitze in einem Körbchen unter einem feuchten Tuch nach Hause. Die gewaschenen Pflanzenteile lässt Dr. Markus Strauß abtropfen und bewahrt sie noch feucht in einer Plastikbox im Kühlschrank auf. Hier die wichtigsten essbaren Wildpflanzen im Überblick:

Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*)

Die vielfältige Allerpflanze ist ein Superstar unter den Wildkräutern. Löwenzahn enthält reichlich Vitamin C und D, viel Kalium und wertvolle Bitterstoffe. „Diese regen Galle und Leber an und bewirken im Zusammenspiel mit dem entwässernd wirkenden Kalium eine Steigerung der körpereigenen Entgiftungsfunktion“, weiß Dr. Strauß. Noch dazu hat die Pflanze fast ganzjährig Saison: Von März ➤

Foto und Rezept rechts: Gräfe und Unzer Verlag / Anke Schütz; Freisteller: joppelkar/stock.com



Wildkräutersalat mit Mandeleiern

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Für den Salat: 4–5 Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Sauerklee, Sauerampfer, Vogelmiere) • 100 g Bacon in Scheiben • 1 EL Olivenöl • zur Dekoration Blüten von Beinwell und Wiesenschaumkraut

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

Für die Mandeleier: 10 sehr frische Eier • Salz • Pfeffer • 8 EL Mehl • 8 EL Paniermehl • 6 EL gehackte Mandeln • ca. 1 l Frittieröl

ZUBEREITUNG

- Für den Salat Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Bacon quer in breite Streifen schneiden, in Olivenöl knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Für das Dressing Giersch und Gundelrebenblätter waschen und trocken schütteln. Von der Limette Schale abreiben und Saft auspressen. Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.
- Kräuter, Birne, Limettensaft und -schale, Ahornsirup, Salz und Chili mit einem Stabmixer fein pürieren. Olivenöl untermixen.
- 8 Eier wachsw weich kochen (7–8 Minuten), kalt abschrecken und pellen.

- 3 tiefe Teller zum Panieren vorbereiten: im ersten Teller das Mehl, im nächsten Teller zwei mit Salz und Pfeffer verquirlte Eier, im dritten Teller Paniermehl gemischt mit Mandeln, Salz und Pfeffer.
- Gekochte Eier in Mehl, dann in der Eimasse und dann vorsichtig in der Mandelmischung wälzen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Darin die Eier 2–3 Min. goldbraun ausbacken, herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Zum Schluss die Salatkräuter mit Blüten und Bacon auf Tellern verteilen, mit dem Dressing beträufeln und jeweils mit zwei Mandeleiern anrichten.



Brennnesselkranz

ZUTATEN (für 12 Brötchen)
5 Handvoll Brennnesselspitzen · 350 g Dinkelmehl (Type 630) · 1 TL Salz · 15 g Hefe · 200 ml Buttermilch · 1 TL Zucker · 5 EL Olivenöl · grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

➤ Brennnesseln waschen, trocken schleudern und die Stängel mit der Schere entfernen (Bild 1). 12 Brennnesselblätter beiseite legen, den Rest grob hacken.

➤ Dinkelmehl mit Salz in Rührschüssel mischen. Buttermilch lauwarm erhitzen, Hefe hineinbröckeln, Zucker zufügen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl mit der Hefe-Buttermilch und 2 EL Olivenöl mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Gehackte Brennnesseln unterkneten (Bild 2). Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

➤ Teig gut durchkneten und daraus mit bemehlten Händen 12 Kugeln formen. Diese auf Backpapier zu einem Kranz nebeneinandersetzen (Bild 3). Mit Olivenöl bestreichen, mit Meersalz bestreuen und jeweils ein Brennnesselblatt auflegen. Kranz an einem warmen Ort 15 Min. ruhen lassen.

➤ Backofen auf 200 °C vorheizen. Brötchenkranz in der Mitte des Ofens ca. 18 Min. goldbraun backen. Lauwarm abgekühlt mit Kräuterdip oder Kräuterbutter servieren (Bild 4).



bis Oktober bereichern die jungen, frischen Blätter mit ihrem chioréartigen, bitter-herben Geschmack Salate und selbstgemachtes Pesto. Dr. Strauß: „Besonders gut ist das junge Herz der Pflanze, dessen Blättchen Sie wie von einem kleinen Salatköpfchen abflücken können.“ Selbst im Winter ist eine Blatternte möglich – ein Bad in kaltem Wasser nimmt den dunkelgrünen, alten Löwenzahnblättern viel von ihrer starken Bitterkeit. Auch die Blüten, Stiele, Knospen und sogar die Wurzeln des Löwenzahns sind ausgesprochen schmackhaft. Die Blüten, die im April und Mai viele Wiesen in ein goldgelbes Blütenmeer verwandeln, schmecken als süßliches Frühlingsgemüse oder Gelee, die Knospen werden wie Kapern eingelegt, die Wurzeln wie Gemüse gekocht. **Sammeltipp von Dr. Strauß:** „Bevorzugen Sie Löwenzahn von ungedüngten naturnahen Standorten, beispielsweise von Streuobstwiesen oder aus dem Rasen Ihres Gartens.“

Brennnessel (Urtica dioica)

„Die grünen Kraftpakete sind reich an organisch gebundenen Spurenelementen wie Kalium, Phosphor, Magnesium und insbesondere Kalzium und Eisen“, so preist Dr. Strauß die chlorophyllreiche Pflanze. „Ihr Vitamin-C-Gehalt übersteigt den des Brokkolis um das Dreifache, auch ihr Gehalt an Provitamin A und Eiweiß sucht seinesgleichen.“ Es lohnt sich also, Brennnessel in die Ernährung zu integrieren – wenn auch wegen ihrer stark harntreibenden Wirkung nicht über einen längeren Zeitraum und auch nicht jeden Tag. Im April/Mai wird die ganze Pflanze geerntet, danach bis in den Herbst hinein die Triebspitzen mit ihren zarten Blättern. Handschuhe und die Benutzung einer Schere schützen Sie vor den Brennhaaren. Zum Waschen ziehen Sie die Blätter mit einer Spaghetti-Zange durch klares Wasser. Danach walzen Sie sie kräftig mit einem Wellholz oder überbrühen sie mit heißem Wasser – dann brennen die Nesseln nicht mehr und Sie können die Pflanzen gefahrlos weiterverarbeiten.

Sammeltipp von Dr. Strauß: „Die Brennnessel ist eine Zeigerpflanze für Stickstoff. Sie liebt es nährstoffreich und wächst überall dort besonders üppig, wo der Boden überdüngt ist.“ Er pflückt Brennnesseln deshalb im Wald. Sie wachsen am Waldrand, auf Lichtungen oder neben Waldwegen, wo der Boden etwas von der Sonne beschienen wird.

Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata)

Mit ihrem Knoblaucharoma war sie früher ein beliebtes Gewürz, inzwischen ist die Pflanze mit ihren winzigen weißen Blüten und den rundlichen oder dreieckigen Blättern, die beim Zerreiben Knoblauchgeruch verströmen, fast ein



Knoblauchsrauke

Wildes Pesto

ZUTATEN (für ein kleines Glas)

Je eine Handvoll Blätter Knoblauchsrauke und Giersch oder Löwenzahn · eine Handvoll Mandeln, Nüsse oder Pinienkerne · 100 ml hochwertiges Olivenöl · ½ TL Vollsalz · ½ TL Birnendicksaft · 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Kräuter waschen und grob zerteilen.
- Mandeln, Nüsse oder Pinienkerne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
- Zuerst die Blätter, dann die Nüsse und das Olivenöl in einen Mixer geben und grob pürieren. Mit Salz, Birnendicksaft und Pfeffer abschmecken.
- In ein sauberes Schraubdeckelglas füllen, mit Olivenöl bedecken, verschließen und kühl stellen.
- Das Pesto passt zu Pasta und Salat, in Saucen oder als würziger Aufstrich aufs Brot.



Essbare Wildpflanzen sind wahre Aromawunder. Gesund und noch dazu kostenlos bereichern sie jeden Speiseplan.



Quiche mit Brennnesseln und grünen Erbsen

ZUTATEN (für 6–8 Portionen)

Für den Mürbteig: 100 g Linsenmehl · 100 g Weizenmehl (Type 812) · 1 TL Salz · 40 ml Olivenöl · 90 ml kaltes Wasser
Für den Belag: 100 g frische Erbsen · 100 g Brennnesseln · 2 Frühlingszwiebeln · 3 Eier · 250 ml Sahne/Sojasahne · 100 ml Milch/Sojamilch · 25 g Weizenmehl (Type 550) · 1 TL Salz · 40 g kräftiger geriebener Käse (z. B. Bergkäse)

ZUBEREITUNG

- Linsen- und Weizenmehl in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen, das Öl hineingießen. Alles mit einer Gabel vermengen, Wasser dazugießen und erneut mit der Gabel vermischen. Teig auf der Arbeitsfläche zu einer Kugel verkneten. Ruhen lassen.
- Erbsen kurz abspülen. Brennnesseln sorgfältig in Eiswasser waschen (Handschuhe!) und kurz mit heißem Wasser überbrühen, dann abtropfen lassen und klein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Eier in einer Schüssel verquirlen, Sahne und Milch untermischen, Mehl und Salz einrühren. Teig in einer Tarteform auslegen, mehrfach mit einer Gabel hineinstechen. Erbsen, Brennnesseln und Zwiebeln auf dem Boden verteilen. Eiermasse darübergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Quiche im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 45 Minuten goldbraun backen.



Fotos und Rezept linke Seite: Gräfe und Unzer Verlag / Anke Schütz

Rezept rechte Seite oben: Dr. Markus Strauß aus „Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen“, Hädecke Verlag. Foto © Michäla Brem
Rezept und Foto rechte Seite unten: Linda Louis aus „Wilde Waldküche“, Hädecke Verlag; Jopelka, Antimartina/beide iStock.com



Giersch-Ravioli

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Für den Nudelteig: 120 g Pastamehl • 80 g Hartweizengries • ½ TL Salz • 2 Eier • 1 TL Olivenöl

Für die Füllung: 50 g Giersch • 120 g Pecorinokäse • Schalenabrieb einer Bio-Limette • 1 Chilischote, fein gehackt • 200 g Ricotta • Salz

Für die Sauce: 100 g Giersch • 5–6 EL Butter

ZUBEREITUNG

- Für den Nudelteig Mehl, Grieß und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und rund 1 Stunde ruhen lassen.
- Giersch waschen und trocken schütteln.
- Für die Füllung die Blätter von 50 g Giersch grob hacken. Die Hälfte des Pecorinos fein reiben, den Rest hobeln. Ricotta mit Pecorino, Limettenschale, Giersch, Chili und Salz in einer Schüssel verrühren.
- Nudelteig portionsweise mehrfach durch die Nudelmaschine drehen, bis gleichmäßige 1–2 mm dünne Platten entstehen. Mit dem Teigrädchen ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden.
- Auf jedes Teigstück 1 gehäuften EL Füllung geben. Diagonal zu dreieckigen Teigtaschen zusammenklappen. Ränder fest andrücken. Ravioli in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 3–4 Min. siedend garen, bis sie nach oben steigen.
- Für die Sauce Butter in einer Pfanne zerlassen, Giersch kurz darin schwenken. Auf den Ravioli verteilen und alles mit gehobeltem Pecorino bestreuen.



Giersch

Geheimtipp. Ihre Blätter bereichern jede Frühjahrskur, reizen aber die Magenschleimhaut und sollten nicht zu oft gegessen werden. Hauptsaison der Knoblauchsrauke ist im Frühling, wenn sie zwischen April und Juni ins Kraut schießt. **Sammeltipp von Dr. Strauß:** „Knoblauchsrauke gedeiht an schattigen Waldwegen, Hecken und Waldrändern.“

Giersch (Aegopodium podagraria)

Einmal Giersch, immer Giersch – das wissen vor allem Gartenbesitzer. Versuche, die Pflanze zu jäten, sind nämlich ein regelrechtes Vermehrungsprogramm: Aus jedem Reststück der Wurzel kommt eine neue Pflanze hervor. „Freuen Sie sich darüber und nutzen Sie den wuchskräftigen Giersch als gesundes und nahrhaftes Dauergemüse“, rät Dr. Strauß. „Das Lieblingsgemüse von Hildegard von Bingen hat einen sehr hohen Eiweiß- und Vitamin-C-Gehalt, zudem regt es die Harnsäureausleitung an und wirkt dadurch basisch.“ Direkt nach der Schneeschmelze beginnt die Pflanze zu treiben, ernten können Sie bis in den späten Herbst hinein. Geessen werden vor allem der dreikantige Stiel und die dreiteiligen Blätter, die geschmacklich an eine Mischung aus Möhre und Petersilie erinnern.

Sammeltipp von Dr. Strauß: „Der Giersch ist eine typische Pflanze lichter Laub- und Mischwälder. Er wächst besonders im Überschwemmungsbereich von Gewässern, auf Lichtungen und am Waldrand.“ Für Gartenbesitzer hat er einen Extratipp parat: „Die Pflanze stellt nach der Blüte das Blattwachstum ein. Mähen Sie Giersch deshalb drei- bis viermal jährlich ab. Danach sprießen die Blätter neu, und Sie haben von März bis Oktober Gemüse in frühlingshafter Qualität.“

Fotos und Rezepte: Gräfe und Unzer Verlag / Anke Schütz; Freisteller: ppl58/stock.com



Möhrenflan mit Giersch

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Für die Flans: 1 kleines Bund junge Möhren • 1 walnussgroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt • 1 Chilischote, fein gehackt • 2 Bio-Orangen • Salz • 2 Eier • 100 g Sahne • 4 schöne Gierschblätter

Für den Gierschsalat: 2 Granatäpfel • 2 EL Aceto bianco • Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker • 5 EL Olivenöl • ca. 36 Stängel Giersch • Butter für die Förmchen

ZUBEREITUNG

- Schale von einer halben Orange abreiben, Saft beider Orangen auspressen. Möhren in Scheiben schneiden und mit Ingwer, Chili, etwas Salz und 100 ml Orangensaft zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. weich dünsten.
- Giersch waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen.
- Möhren samt Sud in einem Stabmixer pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Eier mit der Sahne verrühren und Möhrenpüree untermischen. Vier ofenfeste Portionsförmchen (Ø ca. 8 cm) mit Butter einfetten, jeweils ein Gierschblatt auf den Boden legen. Möhren-Eiermasse bis zum Rand einfüllen.
- Förmchen in eine ofenfeste Form setzen und diese so mit kochendem Wasser füllen, dass die Förmchen halb darin stehen. Flans im Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. stocken lassen.
- Granatäpfel halbieren und drei der Hälften entkernen, dabei sämtliche weiße Zwischenhäutchen entfernen.
- Vierte Granatäpfelhälfte auf einer großen Zitruspresse auspressen (Vorsicht: Saft färbt stark!).
- Für die Vinaigrette Granatapfelsaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und Olivenöl unterrühren.
- Giersch auf Teller verteilen. Die Möhrenflans vorsichtig mit einem Messer vom Förmchenrand lösen und auf die Teller stürzen.
- Granatapfelkerne und Vinaigrette darum verteilen.

Vogelmiere (Stellaria media)

Nur wenige Zentimeter hoch, kräftigt das zarte Pflänzchen doch den gesamten Organismus. Geschmacklich erinnert die milde Vogelmiere an jungen Mais. Gepflückt werden die Triebspitzen und die weißen, sternförmigen Blütenchen, Erntezeitraum ist von April bis November.

Sammeltipp von Dr. Strauß: „Vogelmiere braucht Boden, der oft umgegraben wird, sie wächst gut in Gärten, Weinbergen und auf Äckern. Fragen Sie deshalb beim Biobauern an, ob Sie ihm beim ‚Unkrautjäten‘ helfen können und nehmen Sie die Ausbeute mit nach Hause.“

Erfahren Sie mehr



Wald- und Wiesen-Kochbuch

Kreative Rezepte vom zarten Frühlingsgrün bis zu Pilzen und Beeren im Herbst.

Diane Dittmer

GU Verlag, 160 Seiten, 19,99 Euro (D), 20,60 Euro (A)

Wilde Waldküche

Vegetarische Genussrezepte für jede Jahreszeit aus den Früchten des Waldes.

Linda Louis

Hädecke Verlag, 320 Seiten, 29,90 Euro (D), 30,80 Euro (A)

Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen

Überarbeitete Neuauflage des Selbstversorger-Bestsellers mit den besten Tipps zum Sammeln, Bestimmen und Zubereiten.

Dr. Markus Strauß

Hädecke Verlag, 72 Seiten, 9,80 Euro (D), 10 Euro (A)

Die Magie der Wildkräuter

Eine Kräuterwanderung durch das ganze Jahr.

Caroline Deiss, Bente Hintzen (Fotos)

Christian Verlag, 160 Seiten, 24,99 Euro (D), 25,70 Euro (A)