



WALDKÜCHE



riva

Kochen mit
den Schätzen
der Natur

Kräuter, Pilze,
Beeren, Wild
und mehr

Patrick Rosenthal

Patrick Rosenthal

WALDKÜCHE

Kochen mit den
Schätzen der Natur

Patrick Rosenthal

WALDKÜCHE

Kochen mit den
Schätzen der Natur

Kräuter, Pilze, Beeren,
Wild und mehr

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter

Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Patrick Rosenthal

Illustrationen Umschlag und Innenteil: shutterstock.com/TB studio, Potapov Alexander

Fotos: Patrick Rosenthal

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1864-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1584-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1585-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Deftiges aus dem Wald

Salate und Suppen

Aufstriche, Dips und Snacks

Süßes aus dem Wald

Getränke

Schönes und Nützliches von Wald und Wiesen

Rezeptregister



Vorwort

Ich lebe nun seit einigen Jahren auf dem Land. Davor habe ich lange Zeit im Frankfurter Großstadtdschungel gewohnt. Auch schön, aber das Landleben ist noch einmal etwas anderes. Während früher Walderkundungen und ein eigener Garten nur ferne Wünsche waren, ist dies nun Alltag geworden. Ein kleines Häuschen mit Garten inmitten eines kleinen Dorfes, genau da bin ich jetzt. Einige Wälder sind nur ein paar Hundert Meter weit entfernt, und meine französische Bulldogge liebt es, mit mir die Wälder zu erkunden. Am Anfang habe ich mich wirklich schwergetan zu bestimmen, welche essbaren Schätze der Wald für uns bereithält, aber durch eine App, die anhand eines Fotos Sträucher, Blumen und Wildkräuter erkennen kann, habe ich schnell dazugelernt. Mein gut gemeinter Tipp ist zuallererst, dass du nur das isst und sammelst, was du eindeutig als essbar identifizieren kannst. Gerade bei Beeren, Früchten und Pilzen ist es ratsam, sich genau zu informieren. Ich bin immer wieder aufs Neue verwundert, was für tolle Dinge im Wald wachsen. Während Löwenzahn und Brennnessel für mich früher nur Unkraut waren, sind sie heute beliebte Lebensmittel geworden. Egal ob als Tee, Pesto oder Salat, sie sind einfach lecker. Gerade Wildkräuter enthalten ein Vielfaches an Mineralien und Vitaminen. Und wer einmal die Vorteile von Wildkräutern erkannt hat, wird sie schnell als Oxymel zubereitet jeden Tag zu schätzen wissen. Doch nicht nur wilde Kräuter sind im Wald zu finden, sondern auch viele Waldfrüchte wie rote Himbeeren und saftige Brombeeren. Selbst aus den Blättern kannst du einen tollen Tee machen.

Die vielen Bäume haben natürlich ebenfalls eine Menge an wertvollen Zutaten für eine gesunde Waldküche zu bieten. Und die Pilze nicht zu vergessen ...

Vielleicht kann ich dich mit meinen leckeren Rezepten wie Bärlauch-Spaghetti-Carbonara, Gänseblümchensirup oder Salbei-WildkräuterEis ja davon überzeugen, beim nächsten Waldspaziergang die Augen aufzuhalten.

Dein Patrick



Deftiges aus dem Wald

Spaghetti à la Löwenzahn

Für 4 Portionen

2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
50 ml Weißwein
300 g Spaghetti
2 Handvoll Löwenzahnblätter (ohne Blüten)
2 Birnen
Meersalz
Pfeffer
50 g Walnusskerne

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch in die Pfanne pressen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Beides 5 Minuten anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen.
2. Spaghetti nach Packungsanleitung in einem Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Dann durch ein Sieb abseihen.
3. Löwenzahn waschen und grob hacken. Birnen schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Löwenzahn und Birnenwürfel in die Pfanne geben und 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Spaghetti und Walnusskerne zufügen und alles gut durchmengen.

Der Löwenzahn

Der Löwenzahn ist sicherlich eines der bekanntesten Wildkräuter. Seine Blätter schmecken nussig-würzig. Jung geerntet sind sie gar nicht bitter, sondern schön zart und eignen sich hervorragend für Salat. Die größeren, ausgewachsenen Blätter sind bitterer und können perfekt für Suppen und Eintöpfe verwendet werden.

Aber auch die Blüten sind essbar und schmecken leicht buttrig. Einmal geerntet, hält sich Löwenzahn bis zu 2 Tage im Kühlschrank.

Löwenzahn gilt als harntreibend, verdauungsanregend und wird durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen als regionales Superfood gehandelt. Er soll den gesamten Stoffwechsel verbessern und den Körper von innen reinigen.



Pfifferling-Carbonara

Für 4 Portionen

400 g Pfifferlinge
3 EL Speiseöl
80 g Speckwürfel
400 g Tagliatelle
Salz
Pfeffer
2 Stiele Petersilie
3 Eier
80 g Sahne

1. Die Pfifferlinge putzen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
3. Tagliatelle in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
4. Währenddessen das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie waschen und grob hacken. Eier und Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Nudeln durch ein Sieb abseihen, dabei 5 EL Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Petersilie, Pfifferlinge und Speckwürfel unter die Eiermasse mengen. Carbonara sofort servieren.



Bärlauch-Spaghetti- Carbonara

Für 4 Portionen

30 g Bärlauch
400 g Spaghetti
4 Eier
125 g geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
200 g Pancetta- oder Schinkenwürfel

1. Bärlauch waschen und fein hacken.
2. Die Spaghetti in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
3. Währenddessen Eier, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Dann den Bärlauch untermischen.
4. Mit einer Kelle ca. 150 ml Nudelwasser abnehmen und unter die Eiermischung rühren.
5. Die Nudeln durch ein Sieb abseihen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pancettawürfel darin knusprig braten. Spaghetti zu den Schinkenwürfeln in die

Pfanne geben und vermischen.

7. Die Eimasse zugießen, alles gut vermengen und sofort servieren.

