



DIANE DITTMER

Wald- und Wiesen- Kochbuch

Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen

G|U



DIANE DITTMER

Wald- und Wiesen- Kochbuch

Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

AUF SCHATZSUCHE

Die Freude am Entdecken kostbarer Dinge steckt in jedem von uns. Wie gut, dass viele Schätze direkt vor unserer Haustüre liegen! Wir brauchen bloß unserer Nase zu folgen – Wald und Wiese halten für uns wahre Aromenwunder bereit.





Haben Sie als Kind auch davon geträumt, einen Schatz zu finden? Mir ging es so – nur war der Schatz, den ich suchte, nicht golden, sondern grün. Und er funkelte nicht wie Diamanten, sondern leuchtete rot und orange. Wo ich aufgewachsen bin, gab es viel Natur vor der Haustüre. Deshalb bin ich schon in meiner Jugend fast jeden Tag draußen gewesen und so oft es ging durch Wiesen und Wälder gestreift. Auf spielerische Weise lernte ich damals mit dem Wechsel der Jahreszeiten die Schätze der Natur kennen: knoblauchwürzigen Bärlauch, betörend duftende, wild wachsende Heckenrosen, Wiesenkräuter und Blüten und später, im Herbst, aromatische Pilze, Hagebutten, Nüsse und Beeren.

Das Einswerden mit der Natur und die Begeisterung beim Sammeln natürlicher Kostbarkeiten sind bis heute mein

Seelenbalsam geblieben. Ich ziehe viel Kraft daraus, rund ums Jahr in der grünen Speisekammer Neues zu entdecken und zu sammeln. Und natürlich lasse ich mich von Herzen gern davon inspirieren! Wenn ich nach Hause komme, meine Schätze auf dem Küchentisch ausbreite und dann mit meiner Familie und Freunden aus den Naturschönheiten etwas Besonderes koche, ist das für uns jedes Mal ein Highlight.

Noch schöner ist natürlich das gemeinsame Suchen und Sammeln. Deshalb war es für mich ein Geschenk, Anke Schütz (rechts) kennenzulernen. Sie ist nicht nur eine kräuterkundige Fotografin mit einem feinen Gespür für die Schönheiten der Natur. Sie teilt auch meine Liebe und Begeisterung für die wilde Küche und das kreative Verarbeiten der herrlichen Produkte, die gleich vor unserer Haustüre wachsen.





Wenn Sie jetzt sagen, so eine kundige Wegbegleiterin bräuchte ich auch, ich kenne mich mit wilden Kräutern, Pilzen und Beeren nicht so gut aus – dann lege ich Ihnen ans Herz: Machen Sie doch einmal eine geführte Kräuterwanderung! Oder eine Pilzführung. Es gibt inzwischen viele Kurse dafür. Sie werden sehen, es macht viel mehr Spaß, Lieblingsgerichte aus Zutaten zu kochen, die man selbst gefunden und gesammelt hat. Sie brauchen dafür nur einen Korb und eine Schere. Und dann nichts wie raus bei Wind und Wetter! Denn das Tolle an einem Ausflug ins Grüne sind ja nicht nur die Entdeckungen, die man macht, sondern auch der Appetit, der dabei kommt. Frische Luft macht Hunger! Und dafür haben wir, Anke und ich, Ihnen eine ganze Schatzkiste voller naturwilder Rezepte zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß in der freien Natur und viel Freude beim Kochen und Genießen,

Ihre

Silke Löffler



DAS ERSTE GRÜN

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

Frühlingstrio

Endlich sprießt 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 Frühlingsküche 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.

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.

GIERSCH

Was wächst da bloß so ungehemmt 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.

Der Bärlauch ruft

Einmal kräftig schnuppern, bitte! Denn Bärlauch gibt uns ordentlich was auf die Nase: Wo dieser Frühlingsbote wächst, duftet es wunderbar nach jungem Knoblauch. Wer bekommt da nicht Appetit?



BÄRLAUCHGLÜCK HOCH VIER

Durch Bärlauch zu waten macht einfach Spaß! Die beste Zeit, die Blätter zu ernten, beginnt Ende März. Ist das Frühjahr aber kalt und der Standort eher schattig, kann es auch schon mal Mai werden. Sobald der Knoblauchduft über den Bärlauchwiesen schwebt, ist es Zeit, die würzigen Blätter zu pflücken. Auch die Blütenknospen und die sternförmigen Bärlauchblüten

sind essbar. Die Blüten eignen sich zum Garnieren, die Knospen kann man wie die Blätter verwenden. Es gibt sogar Leute, die die Samen ernten, solange sie noch grün sind. Ihr Geschmack, heißt es, ist würzig und pikant. Und wer sagt eigentlich, dass Bärlauch nur ein Frühlingsgeschenk ist? Im Herbst lohnt es sich, ein wenig zu graben: Die würzigen Bärlauchzwiebeln schmecken fein gehackt ganz köstlich auf Butterbrot oder in Kräuterquark.



»Knoblauchduft inspiriert die Frühlingsküche«

AB INS KÖRBCHEN!

Bärlauch steht nicht gern allein: Wo er wächst, bildet er oft ausgedehnte raschelnde Blätterteppiche. Da könnte man beim Pflücken geradezu aus dem Vollen schöpfen!

Trotzdem gehen wir dabei behutsam vor: Wir knipsen die Blätter vorsichtig einzeln mit den Fingern ab und nehmen nur so viele, wie wir tatsächlich brauchen. So kommen andere Sammler auch auf ihre Kosten, und die Pflanzen bleiben fest im Boden verwurzelt. Sie können sich regenerieren und im nächsten Jahr wieder reichlich Blätter treiben. Im Nu ist unser Korb gefüllt – es duftet herrlich nach feinem Knoblauch und frischen Kräutern. Das macht richtig Lust auf neue Bärlauchkreationen!





Kohlrabi-Carpaccio mit Giersch

Dieses Carpaccio ist ideal als Vorspeise oder leichtes Abendessen. Orangen und Kohlrabischeiben treffen sich als köstliche Komplizen auf dem Teller, und eine würzige Giersch-Vinaigrette gibt dem Ganzen den letzten Schliff.

FÜR 4 PERSONEN
3 sehr kleine Kohlrabi
Salz

4 Orangen
100 g Giersch ✱
1 TL Fenchelsamen
1 EL Honig
1 TL Dijonsenf
Pfeffer
6 EL Olivenöl
50 g gesalzene Macadamianüsse

ZUBEREITUNG:
ca. 35 Minuten

PRO PORTION:
ca. 325 kcal

1. Die Kohlrabi schälen und auf dem Gemüsehobel oder mit einem Messer in hauchfeine Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und mischen. Die Schale von 3 Orangen mit einem scharfen Messer so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangen quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Saft der restlichen Orange auspressen.

2. Den Giersch waschen und trocken schütteln. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Ein Drittel des Gierschs mit dem Orangensaft, Fenchel, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl untermixen. Die Macadamianüsse in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

3. Die Kohlrabi- und Orangenscheiben dachziegelartig auf Tellern anrichten und den restlichen Giersch darauf verteilen. Die Vinaigrette darüberträufeln und das Kohlrabi-Carpaccio mit den Macadamianüssen bestreuen.



TIPP

Zu dem Carpaccio serviere ich gerne überbackenen Honig-Ziegenkäse: Dafür 4 dicke Scheiben Ziegenkäserolle nebeneinander in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform setzen. Mit 4 TL gehackten Rosmarinnadeln und $\frac{1}{2}$ - 1 TL Chiliflocken bestreuen. Je 2 TL Honig und Olivenöl darüberträufeln. Den Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Backofengrill goldbraun überbacken (Achtung: Der Käse zerfließt sehr schnell!). Mit knusprigem Baguette servieren.



Chicorée-Giersch-Salat

Zugegeben, Chicorée ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn man die herb-knackigen Blätter mit jungem Giersch und würzigem Bärlauch-Dressing in die Salatschüssel gibt, kann man damit selbst Skeptiker überzeugen.

FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:

400 g Chicorée

30 g Bärlauch ■

150 g Giersch ■

1 Limette
150 g griech. Joghurt
100 g Mayonnaise
2 TL Kapern
3 EL Olivenöl
1 TL Senf
2 TL Ahornsirup
Salz • Pfeffer

Für die Crostini:

4 Scheiben Baguette
4 dicke Scheiben Taleggio (ca. 120 g)

ZUBEREITUNG:
ca. 25 Minuten

PRO PORTION:
ca. 420 kcal

1. Für den Salat den Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden und die Blätter längs in Streifen schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Giersch waschen und trocken schütteln. Ein Drittel des Gierschs grob hacken. Den restlichen Giersch mit dem Chicorée in eine Schüssel geben.

2. Den Saft der Limette auspressen und mit Joghurt, Mayonnaise, Kapern, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, dem gehackten Giersch sowie dem Bärlauch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren.

3. Für die Crostini den Backofengrill vorheizen. Die Baguettescheiben unter dem Grill auf beiden Seiten hellbraun rösten (Achtung: Das Brot wird schnell dunkel!).

Die Crostini mit dem Taleggio belegen und kurz überbacken, bis der Käse leicht schmilzt.

4. Chicorée und Giersch mit dem Bärlauch-Dressing mischen. Den Salat mit den Taleggio-Crostini servieren.



TIPP

Zu dem Salat passt wunderbar ein knuspriges Topping: Dafür röste ich einfach 50 g gehackte Haselnüsse oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und streue sie abgekühlt über den Salat.



Giersch-Gazpacho mit fladenbrot

Gazpacho mal in Gelb: Diese chilischarfe kalte Suppe serviere ich gerne als Auftakt zu einem leichten Frühlingsmenü oder – ohne Fladenbrote – als schnelles Mittagessen an heißen Tagen.

FÜR 4 PERSONEN

Für die Gazpacho:

4 gelbe Paprikaschoten

250 g gelbe Kirschtomaten
1 rote Chilischote
50 g Weißbrot (ohne Rinde)
50 g gehäutete Mandeln
Salz
1 TL brauner Zucker
2 EL Aceto bianco
3 EL Olivenöl

Für die Fladen:

300 g Mehl
1 gestr. TL Salz
10 g Hefe (ca. $\frac{1}{4}$ Würfel)
6 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz

Außerdem:

100 g Giersch 
12 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

ca. 40 Minuten

RUHEN: ca. 40 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

PRO PORTION:

ca. 620 kcal

1. Für die Gazpacho die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und grob hacken. Das Brot in grobe Würfel schneiden.

2. Paprika, Tomaten, Chili, Brot, Mandeln, etwas Salz, Zucker und Essig im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl untermixen und die Gazpacho mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3. Inzwischen für die Fladen Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Hefe mit 175 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sie sich aufgelöst hat, und zur Mehlmischung geben. 3 EL Olivenöl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 35 – 40 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Giersch waschen und trocken schütteln, die dicken Stängel entfernen. Den Teig durchkneten, zu einer Rolle formen und diese in 12 gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke zu flachen Fladen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf jeden Fladen 1 kleinen Gierschstängel geben und leicht andrücken. Die Fladen mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit grobem Salz bestreuen und im Ofen (Mitte) in 13 – 15 Min. goldbraun backen.

5. Kurz vor dem Servieren den restlichen Giersch grob zerzupfen. Die Eiswürfel in die Gazpacho geben und die Suppe im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Gazpacho mit dem Giersch in Gläser füllen und mit den lauwarmen Fladenbrot servieren.