

Kochen mit Unkraut

Als „Unkraut“ bezeichnet man Pflanzen die **nicht gezielt** angepflanzt werden. Diese werden auch als Beikraut , Wildkraut oder Kult,,,,,,Urpflanzen begleiter bezeichnet. Sie wachsen ganz spontan aus dem **Samenpotential** des Bodens zB :über Wurzelausläufer oder über **Zuflug** der Samen in Kulturpflanzenbeständen, Grünland oder Gartenanlagen.

Der Begriff „Unkraut“ ist nicht auf die Kräuter im eigentlichen Sinne beschränkt, sondern umfasst auch alle **Gräser, Farne, Moose oder holzige Pflanzen**. Im Bereich des Pflanzenschutzes werden unerwünschte Gräser auch Ungras genannt. Die unPflanzen, die heutzutage wegen Zuchtblumen und Kulturgemüse weichen müssen. Je nach Sicht des Betroffenen wird das „Unkraut“ als Störend empfunden , wenn der Auslöser einem ästhetischer Grund vorliegt. Aber auch ein bereits eingetretener oder zu befürchtender wirtschaftlicher Schaden, deren folge die Konkurrenz zu anderen Pflanzen darstellt. Daher wird das Unkraut entfernt. Dieses Entfernen mit oder ohne Werkzeug wird als Jäten bezeichnet. Das entfernen mit Unkrautvernichter ist auch eine Möglichkeit, jedoch gibt es **Superkräuter**, die dagegen resistent sind.

Jedoch sind die vielen Positiven Eigenschaften vom Unkraut in **Vergessenheit** geraten. Es war ein Kernbestandteil in unserer Kultur. Unkraut diente als **Heilmittel** und wurden zum **würzen** verwenden. In der Ernährung waren sie ein Hauptnahrungsmittel. Dabei wird heute oft übersehen, dass genau diese Pflanzen mehr **Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe** enthalten als das geliebte Kulturgemüse.

Hier sind hier einige andere Möglichkeiten die Unkraut zu verwerten. Dieses sind auch für die Tiere und die Umwelt sehr positiv :

Verwertungsmöglichkeit 1: Kompostieren

Wer wirklich nichts mit Wildkräutern am Hut hat und diese auch nicht in der täglichen Küche verwerten möchte, der kann die gezupften Exemplare gesammelt und ggf. zerkleinert in den Kompost geben. Die verschiedenen Pflanzen fügen dem Kompost wertvolle Inhaltsstoffe zu, verrotten schnell und bieten Insekten, die im Kompost leben Nahrung um den Rottungsprozess noch besser voranzutreiben.

Vewertungsmöglichkeit 2: Wildkrautsalate

Anstatt die Wildkräuter wegzuwerfen, kann man sich zunächst einmal mit

ihnen beschäftigen um zu schauen welche von Ihnen essbar sind und was für Inhaltsstoffe sie aufweisen. Die meisten von Ihnen können nämlich zu einem frischen Salat verarbeitet oder hinzugegeben werden und schmecken nicht nur frisch und köstlich sondern tragen einen wertvollen Beitrag zum Vitaminmix bei.

Verwertungsmöglichkeit 3: Kochen mit Unkräutern

Genauso wie sie frisch zu essen, können sie in der Küche auch zum Kochen verwendet werden. Eine gesunde Brennnesselsuppe zum Beispiel oder als Gewürz für andere Speisen, auch Salben und Duschgel ist eine sinnvolle Gebrauchsmöglichkeit um die Unmengen an wildwachsenden Kräutern im Garten Herr zu werden.

Verwertungsmöglichkeit 4: Sud und Jauche herstellen

Selber und natürlich Dünger herstellen? Das geht zumindest mit der Brennnessel wenn man sie mit Wasser und über ein paar Wochen stehen lässt. Das Ergebnis ist entweder ein toller Naturdünger in flüssiger Form für alle Gartenpflanzen oder ein Biopestizid gegen Schädlinge.

Der Schweizer Kräuterpfarrer **Johann Künzle** sagte einmal:

„Wenn die Menschen das 'Unkraut' nicht nur ausreißen, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.“

Unter diesem Motto lesen Sie in diesem Beitrag über Pflanzen, die von vielen Gärtnern verflucht, bekämpft und vernichtet werden.

1. Die BRENNNESSEL



Die Große Brennnessel ist ihr eigener Bodyguard und man erkennt sofort, dass sie bitte nicht gegessen werden möchte. Dafür sorgen die Brennhaare: Mit denen sie gekonnt auf Abwehr geht. Weidetiere lassen sie stehen und auch wir Gärtner sehen zu, dass wir gebührenden Abstand halten. Sie ist eine wirklich durch und durch garstige Pflanze, sollte man meinen.

Doch die Raupen vieler Schmetterlinge wie Tagpfauenauge, Landkärtchen und Kleiner Fuchs verspeisen die Pflanze trotz der enthaltenen Ameisensäure und freuen sich darüber, dass sie nicht mitsamt Futterpflanze im nächsten Rindermagen landen. Im Garten kann die Brennnessel nicht nur wegen der unangenehmen und schmerzenden Hautirritationen lästig werden. Die tief wurzelnde ausdauernde Pflanze

bildet einerseits große; raumgreifende Horste zum anderen auch noch Ausläufer und lässt sich sehr schwer entfernen - wenn doch nur absichtlich Gesetze Stauden genauso gut wachsen würde. Gerade in gut mit Stickstoff versorgten Böden im Stauden- und Gemüsebeet und ganz besonders in der Nähe eines Kompostes fühlt die Brennessel sich wohl, schießt ins Kraut und den Gartenpflanzen einfach davon. Leider sind ihre Blüten auch noch denkbar unscheinbar und wirken höchstens mit Morgentau und Gegenlicht bezaubernd. Immerhin brennen die Fruchtstände nicht. Den anderen Gartenpflanzen tut die Brennessel nur gut, wenn sie zu einer Jauche verarbeitet und als praktischer, wenn auch geruchlich etwas befremdlich wirkender Flüssigdünger eingesetzt wird. Der Gestank verfliegt aber in kurzer Zeit. Um Schmetterlinge in den Garten zu locken muss der Standort stimmen: Das Landkärtchen ist mit einer Brennessel im Schatten zufrieden, die anderen mögen eher sonnige Plätze.

Erkennen

- Höhe: 30-300 cm, Breite: 50-100 cm
- ausdauernde Pflanzen, die große Horste mit unterirdischen Ausläufern bilden
- zweihäusig: es gibt männliche und weibliche Pflanzen
- Stängel kantig und aufrecht wachsend
- Laub und Stängel sind mit Brennhaaren besetzt
- Blätter gegenständig, herzförmig und spitz zulaufend, mit gesägtem Rand, nicht glänzend und auf der Unterseite behaart
- Blüten unauffällig grünlich oder bräunlich, von Juli bis Oktober, die männlichen stehen aufrecht, die weiblichen hängen herab

Nicht verwechseln

Blühende Pflanzen können nicht verwechselt werden. Aber auch ohne Blüten sind die Pflanzen durch ihre *Brennhaare* stets eindeutig als Brennessel zu identifizieren. Die Keimlinge sehen oberflächlich denen von Taubnesseln, Hopfen oder Hohlzahn ähnlich, bei genauem Hinsehen, spätestens mit einer Lupe, erkennt man aber, dass sie selbst im zarten Alter schon die typischen „Waffen“ ausgebildet haben. Pflanzen vor der Blüte können mit Taubnesseln, Wald-Ziest und Wolfstrapp verwechselt werden, Letzterer wächst aber nur auf feuchten Böden, die anderen sind essbar. Das Echte Herzgespann hat rosafarbene Blüten und das Laub ist in mehrere Zipfel geteilt. Die Blüten aller vom Laub her ähnliche Pflanzen sind jedem Fall deutlich anders und immer auffälliger. Im Zweifelsfall einfach ganz vorsichtig zupacken, um den Brenneffekt zu spüren.

Jäten

Auf offenen Böden keimen die Samen rasch, daher sollten die *weiblichen*

Pflanzen gejätet werden, bevor die Samen ausgereift sind. *Handschuhe* sind hierbei Pflicht. Eine *Grabegabel* hilft, einen Horst aus dem Boden zu heben, dabei werden die Ausläufer mit der Hand verfolgt und ganz langsam herausgezogen, damit nichts abreißt. Junge Brennnesseln kann man einfach auf dem Boden liegen lassen, sie geben beim Verrotten viel Stickstoff an die Gartenpflanzen ab, ältere mit harten Stängeln werden im Kompost mürbe oder lassen sich zu Jauche verarbeiten, die ein guter Dünger ist. Bei genug Platz im Garten sollte man immer eine Pflanze für Schmetterlingsraupen stehen lassen.

Ernten

Hat man eine *weibliche Pflanze* im Garten, kann man sich freuen, denn die *Samen* schmecken frisch von der Pflanze ebenso wie in der Pfanne geröstet. Praktisch ist, dass sie ohne *Handschuhe* geerntet werden können, da sie nicht brennen. Das Laub kann wie Spinat oder als Zugabe zu Eintöpfen verwendet werden. Junge Pflanzen werden komplett geerntet, bei älteren nur die obersten 2-3 *Blattpaare*. Die Brennhaare werden durch das Kochen oder das Walken mit dem *Nudelholz* unschädlich gemacht, dann ist auch ein Salat entschärft. Getrocknet vergeht die Brennwirkung ebenfalls, so ergeben die Blätter eine lang haltbare Tee-Zutat. Zu den Inhaltsstoffen gehören **Eisen, Calcium und die Vitamine A und C.**

Rezepte:

Brennnessel-Schaumsüppchen

Das vermeintliche Unkraut macht sich hervorragend in dieser Frühlingssuppe und wird durch das Aufschäumen ganz leicht und elegant.

30 Minuten Für 6 Portionen
5 Handvoll
Brennnesselblätter
1 Schalotte
1 EL Butter
1 Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark einige
Dostblätter
200 ml Sahne
1 ½ TL Salz
1 Prise Pfeffer



1 Prise Chilipulver
Saft von ¼ Zitrone

- Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen, trockenschleudern und grob hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die Schalotten darin kurz andünsten, die Brennnesseln dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen, das Tomatenmark unterrühren und die Suppe 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Die Dostblätter waschen und trockentupfen.
- Sahne, Gewürze, Dost und Zitronensaft zur Suppe geben, mit dem Stabmixer so lang pürieren, bis sie aufschäumt, und sofort servieren.

SPAGHETTI MIT BRENNNESSEL-FRISCHKÄSESOSSE

Diese Kombination aus dem frischen, kräuterigen Geschmack der Brennnessel dem würzigen Ziegenfrischkäse und der Zitrone zaubern mit der Pasta ein leckeres, einfaches und schnell gemachtes vegetarisches Gericht auf den Tisch.

ca. 20 Minuten Für 4 Portionen

500 g Spaghetti

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

3 Handvoll Brennnesselblätter

2 EL Olivenöl

100 ml Milch

150 g Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

1 EL Zitronensaft frisch gepresst

.....

- Die Spaghetti in einem großen Topf in viel Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
- In der Zwischenzeit die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen, trockenschleudern und grob hacken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten, Brennnesseln dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen.
- Milch mit Ziegenfrischkäse verrühren und erhitzen.

- Die Brennnesselmasse mit der Milch-Frischkäse-Masse pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Spaghetti servieren.

2.GUNDERMANN



Der gewitzte Gundermann drängelt sich überall dazwischen und schlängelt sich dicht am Boden durch alle Pflanzungen Schatten macht ihm nichts aus und seine grünen Triebe bilden sofort Wurzeln sobald sie Erde spüren so richtig bemerkt wird die Staude meist erst wenn sie sich im Frühjahr zum blühen aufschwingt denn nun streckt sie sich plötzlich sucht die Sonne und wirft sich wie ein blau blühende Girlande auch schon mal über andere Pflanzen wie eine möchtegern-Kletter Pflanze. Die Lippenblüten sind sehr attraktiv und ziehen Hummeln Schmetterlinge Honig- und Pelz Bienen an empfindlichen Kulturen sollte man die Ranken aber vom Leib halten auch Keimling erwünschter Garten pflanzen wie die von Akelei oder

Storchenschnebel kommen unter dem Blatt Teppich auf keinen grünen Zweig selbst die ebenfalls mit ausreichend Wucherer Erfahrung ausgestatteten Münzen können hier ins Hintertreffen geraten denn sie klettern nicht so gut Sträucher und Hecken umgarnt Der Gundermann als pflegeleichter Bodendecker aber ganz sozialverträgliche hier kann er trotz seiner aufdringlichen Art keinen Schaden anrichten das Aroma der Blätter sucht seinesgleichen hat man es einmal probiert kann man gar nicht genug vom Gundermann bekommen möchte man auf die Staude nicht verzichten aber kann den Störenfried im Blumenbeet nun wirklich nicht gebrauchen lässt es sich auch ganz hervorragend mit einem Kübel oder Balkonkasten abspeisen hier kann er sogar alle Trümpfe ausspielen und seine ranken mit dem blauen Blüten lässig und dekorativ nach unten baumeln lassen.

Erkennen

- Höhe:10-20cm
- ausdauernder Bodendecker
- Triebe bilden oberirdische Ausläufer, die sich bewurzeln
- Blätter gegenständig, mit gekerbtem Rand, rundlich und ohne deutliche Spitze, mit gut sichtbaren Blattadern und würzigem Duft

- Durchmesser der Blätter jenach Lichtmengeunterschiedlich , dabei größer im Schatten
- au-violette Lippenblüten mit dunklen Flecken auf der recht großen Unterlippe
- blüht von April bis Juli an aufrecht stehenden Trieben
- oberste Blüten werden stets von Blättern überragt und wachsen in den Blattachseln

Nicht verwechseln

Am häufigsten wird der Gundermann mit dem Kriechenden Günsel verwechselt, der sich aber über kurze Ausläufer vermehrt und keine langen Ranken bildet wie der Gundermann. Die blauen Blütenkerzen des Günsels sind außerdem dichter gepackt und haben keine Blätter an der Spitze.

Das gilt auch für die viel später blühende Kleine Braunelle, die außerdem einen deutlich abgesetzten Blütenstand hat, während der Gundermann sich mit Blättern und Blüten abwechselt. Taubnesseln haben keine blauen Blüten und stets

spitzere Blätter. Auch das gelb blühende Pfennigkraut bildet sich bewurzelnde Ranken wie der Gundermann, sie sind aber kürzer und die rundlichen Blättchen deutlich kleiner.

Am leichtesten erkennt man den Gundermann an seinem markanten Duft, wenn man die Blätter zwischen den Fingern reibt.

Jäten

Das Entfernen des Gundermanns geht ganz einfach, man muss nur kräftig an den langen Ranken ziehen, dann kommt gleich ein halber Meter zu Tage.

Das Praktische an der Pflanze ist nämlich, dass sie nur sehr flach wurzelt.

Ein dicht geschlossener Bestand kann daher auch gut mit der Hacke angegangen werden, im Staudenbeet legt man dagegen besser ohne schweres Gerät Hand an, um die Kontrahenten Gundermann und Gartenpflanze mit Fingerspitzengefühl zu trennen. Die bewachsenen Flächen muss man regelmäßig wieder bearbeiten, da die Pflanze die frei gewordenen Stellen rasch wieder zuwächst.

Ernten

Vom Frühjahr bis in den Juni hinein sind die duftenden Blätter noch zart und werden daher zeitig gepflückt, bevor sie im Hochsommer zäh werden. Sie bereichern klein gehackt Quark und Frischkäse, passen aber auch in Omeletts und Eintöpfe. Der Geschmack wie auch der Duft sind würzig und

sehr aromatisch - im Garten frisch von der Pflanze genascht erfrischen sie den Atem.

Die blauen Blüten kann man als Farbtupfer verwenden, sie schmecken nicht herb wie die Blätter, sondern süßlich. Mit ihnen lässt sich Speiseöl aromatisieren, was auch hübsch aussieht. Eine gesunde, raffinierte Nascherei sind mit Kuvertüre bestrichene Blätter.

Rezepte:

OFENSPARGEL MIT GUNDERMANN-PARMESAN-KRUSTE

Der ungewöhnliche, aromatische Geschmack des Gundermanns in Verbindung mit dem Parmesan gibt dem Spargelgericht ein besonderes Extra.

ca. 45 Minuten Für 2 Portionen
1 kg weißer Spargel
2 Backpapier-Quadrate 40 x 40 cm |
1 TL Salz 1
1 TL Zucker
14 EL Butter
1 Küchengarn
10 Gundermannblätter 1
1 EL Parmesankäse, gerieben 1
1 EL Paniermehl



- Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden.
- Jeweils die Hälfte des Spargels mittig auf ein Backpapier legen, mit Salz und Zucker bestreuen und je 1 EL Butter in Flöckchen darüber verteilen. Das Backpapier über den Spargel legen und 2 Enden mit Küchengarn zusammenbinden.
- Die Päckchen Im Backofen ca. 25 Minuten garen.
- Den Gundermann waschen, trockenschleudern, fein hacken und mit Parmesankäse und Paniermehl vermischen.
- Die Päckchen aus dem Backofen nehmen, vorsichtig oben öffnen, die Gundermann-Mischung auf dem Spargel verteilen, die restliche Butter in Flocken darüber geben und wieder verschließen. Die Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen und die Päckchen ca. 10 Minuten goldbraun überbacken und servieren.

GUNDERMANN-GRILLMARINADE

Diese würzige, mediterrane Marinade passt besonders gut zu dunklen, kräftigen Fleischsorten.

ca. 10 Minuten Ausreichend, um z.B. 8 Steaks zu marinieren

1 Handvoll Gundermannblätter 1

2 Knoblauchzehen 1 Handvoll Pinienkerne 1

100 ml Olivenöl 1

EL Honig 1

1 TL Salz

1 ½ TL Pfeffer

-
- Den Gundermann waschen, trockenschleudern und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
 - Die Pinien kernen ebenfalls fein hacken, mit Gundermann, Knoblauch, Öl, Honig, Salz und Pfeffer gut vermischen.
 - Fleisch darin einlegen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag kann das Fleisch wie gewohnt gegrillt werden.

3.Der Dost



Der ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Dost, auch Oregano genannt, würde es sicher nicht gerne sehen, wenn er als Unkraut bezeichnet würde, immerhin ist er bei vielen Insekten die erste Adresse und im Kräuterbeet hat er einen Stammplatz. Allerdings haut er von dort auch gerne ab und sät sich quer durch den Garten aus. Da' er im Sommer recht hoch und ausladend wird, kann seine Gegenwart für zarte Nachbarpflanzen dann durchaus existenzgefährdend sein. Immerhin verträgt er Trockenheit Und Nährstoffarmut gut, wenn er nicht auf allzu sandigem Boden mit viel Wurzelkonkurrenz wachsen muss. Eigentlich ist er ein Sonnenanbeter, aber er gibt sich auch mit Halbschatten oder noch weniger Licht zufrieden. Die Blütenfarbe rangiert von fast weiß bis hübsch rosa, die Kelchblätter färben sich bei besondern. adretten Exemplaren lila, was einen bunten Eindruck mit Fernwirkung schafft. Verfehlen kann man den Dost zur Blütezeit sowieso nicht, weil sich Hummeln, Schmetterlinge, Wild- und Honigbienen an ihm tummeln. Uns betört er mit seinem würzigen Duft, der uns gleich an Pizza

denken lässt - seine aromatischen, duftenden Blätter sind der Inbegriff von sonnigen Süden. Kein Wunder, dass der Gewöhnliche Dost als alte Heilpflanze gegen Appetitlosigkeit eingesetzt wurde - wer würde bei diesem Aroma nicht sofort an Essen denken? Trotz seines südländischen Temperaments ist die Pflanze aber vollkommen winterhart und sogar wintergrün. Selbst in luftigen Höhen im Balkonkasten lässt er sich nicht unterkriegen. Auf der Terrasse tauchen seine Sämlinge blitzschnell in sämtlichen Töpfen aus sodass es an diesem gewitzten Würzkräut nie mangelt.

Erkennen

- Höhe: 20-70 cm, Breite: 30 cm
- Staude
- Blätter gegenständig, stark duftend Und 1 eicht behaart
- wintergrüne, grundständige Blättchen, die kleiner sind als die Stängelblätter
- weiße bis rosafarbene Lippenblüten, Kelchblätter kontrastreich violett gefärbt oder grün
- blüht von Juli bis September
- die Blüten sind in einer Scheinrispe am Stängelende angeordnet, der Blütenstand verzweigt sich an der Spitze
- die Stängel werden im Sommer braun und holzig

Nicht verwechseln

Der Wirbeldost hat dunklere Blüten.

Ähnlichkeit besteht mit dem verwandten *Majoran*, der aber kugelige Blütenstände hat, und ebenso nutzbar ist. Thymian ist ähnlich, aber viel kleiner. Auch manche Bergminzen wirken auf den ersten Blick wie ein Dost, die Blütenstände sind jedoch lang gestreckt. Die Kleinblütige Bergminze (*Calamintha nepeta*) hat weiße Blüten, die nicht an der Spitze des Stängels angeordnet sind wie beim Dost, sondern über den ganzen Stängel verteilt. Dies trifft auch auf die Großblütige Bergminze (*C. grandiflora*) zu, die rosafarbene Blüten hat. Ähnlich ist auch der Wirbeldost (*Clinopodium vulgare*), der sich aber selten in Gärten verirrt. Er hat größere Blüten. Die Grannenlose Scheinbergminze (*Pycnanthemum muticum*) aus Nordamerika wird immer öfter als Zierstaude gepflanzt und ähnelt dem Dost, die Hochblätter, die die Blüten umgeben, sind aber silbrig behaart. Alle genannten Pflanzen sind würzig und ungiftig, so dass keine Gefahr Verwechslungen besteht.

Jäten

Der Dost wird hauptsächlich durch seine reichliche Selbstaussaat lästig, daher

wird er am besten direkt nach der Blüte zurückgeschnitten. Zum Jäten nimmt man den *Spaten* oder die *Hacke*. Da die Pflanze nicht allzu tief wurzelt, lässt sie sich ohne viel Kraftaufwand entfernen. Versucht man, sie eben mal schnell abzurechen anstatt die Schere zu nehmen, hat man dummerweise meistens die Pflanze samt Wurzeln herausgerissen, was sich aber auch als Methode zum Jäten eignet.

Ernten

Die Blätter lassen sich frisch oder getrocknet verwenden, sie ergeben das typische Pizzagewürz, passen aber auch gut zu Tomatensaucen oder Salaten. Vor der Blüte geerntet sind sie am aromatischsten. Doch auch die Triebspitzen mit den Blüten sind nutzbar, sie schmecken sogar noch würziger als die Blätter. Sie sehen in Salaten oder im Kräuterquark dekorativ aus. Die verholzten Stängel machen sich in Suppen nützlich, wo sie ein fach mitgekocht und vor dem Servieren entfernt werden. Sie sind so stabil, dass sie sich auch für aromatische Gemüsespieße auf dem Grill eignen. Bis in den Herbst hinein kann man sie verwenden.

REZEPTE

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT KRÄUTERKRUSTE

Die würzige Kräuterkruste macht das Hähnchenbrustfilet zu einer Köstlichkeit. Servieren Sie dazu einen frischen Salat und Baguette.

ca. 60 Minuten
(plus 3 Stunden Ruhezeit) Für 4 Portionen
100 g Weißbrot
1 Knoblauchzehe
50 g Bergkäse (am Stück)
2 Handvoll Dostblätter
50 g Butter
4 Hähnchenbrustfilets
3 EL Rapsöl

.....

- Das Weißbrot von der Kruste lösen und das Innere in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken, den Bergkäse reiben.
- Den Dost waschen und trockenschleudern, mit der Butter, dem Käse, der Knoblauchzehe und dem Brot mit einem Stabmixer pürieren, auf Frischhaltefolie ½ cm dick verstreichen und auf einem Tablett für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 200 °C {Ober-/Unterhitze} vorheizen.

- Die Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne in 2 EL Öl rundum anbraten und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Die Kräuterpanade stückeweise auf die Hähnchenbrustfilets legen. Die Filets im Backofen 30 Minuten überbacken und servieren.

PIKANTES KRÄUTER-MÜRBETEIG-GEBÄCK

Eine pikant abgeschmeckte Kleinigkeit, die als Mitbringsel ebenso gut ankommt wie zu einem Glas Wein.

(j) ca. 30 Minuten
 (plus 1 Stunde Ruhezeit) Ergibt
 1 Backblech Gebäck
 2 Handvoll Dostblätter 1
 70 g Parmesankäse
 120 g Weizenmehl Typ 405
 ½ TL Salz
 1 TL Pfeffer
 60 g Butter
 1 Eigelb



-
- Den Dost verlesen, waschen, trockenschleudern und die Hälfte sehr fein hacken. Die restlichen Blätter zur Seite stellen. Den Parmesankäse reiben.
 - Mehl, Parmesan, gehackten Dost, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, die Butter in Stücken dazugeben und mit dem Handrührgerät kurz zu einem krümeligen Teig verarbeiten.
 - Den Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 - Den Teig ungefähr ½ cm dick ausrollen, mit einem Kreisausstecher Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
 - Das Eigelb verquirlen, auf die Kekse pinseln, mit jeweils einem Dost-Blättchen belegen.
 - Im Backofen auf mittlerer Schiene ungefähr 10 Minuten backen, bis sie gerade so anfangen, an den Rändern blass zu bräunen. Abkühlen lassen und bis zum Servieren in eine Keksdose legen.



4. FRANZOSENKRAUT

Die aller winzigsten Blüten-Knöpfchen - wie kleine Spiegeleier- zeigt das Franzosenkraut, das auch Knopfkraut genannt wird. Und wie auf Knopfdruck erscheint es auch garantiert dort, wo wir es gerade nicht haben wollen. Am häufigsten sieht man das Behaarte

Franzosenkraut (*Galinsoga ciliata*). Seine sehr ähnliche, weniger hübsche Schwester; das Kleinblütige Franzosenkraut (*G. parviflora*), ist seltener und hat sogar -: man mag es kaum glauben -. Blüten, die noch unscheinbarer sind. Dabei hat das einjährige Kraut aus Südamerika seine steile Karriere sogar in botanischen Gärten begonnen, wo es durchaus mit voller Absicht kultiviert wurde, sich dann aber in Eigenregie auf eine erfolgreiche Tournee durch ganz Europa begeben hat. Seitdem taucht es ungefragt in Gärten, Blumenkübeln, auf Ackerboden oder einfach am Straßenrand auf -- und schon ist es ein bisschen zu viel des Guten. Vor allem in die frischen Ansaaten von Sommerblumen oder Blumenwiesen läßt sich das Franzosenkraut einfach selbst ein und wird am Anfang noch gar nicht bemerkt, hat aber schon längst seinen Platz reserviert und die mit Absicht gesäten Pflanzen in Bedrängnis gebracht. Am liebsten haben die Pflanzen stickstoffreichen Lehmboden, das Kleinblütige Franzosenkraut hat einen Hang zu mehr Sand im Boden. Als Insektenmagnet ist die Pflanze nicht gerade bekannt, aber sehr kleine Wildbienen oder Schwebfliegen kann man manchmal an den Blüten beobachten. Die Blätter des Franzosenkrauts sind äußerst frostempfindlich. Dies kann man sich zu.nutze machen, um den richtigen Zeitpunkt zum Einräumen der Kübelpflanzen nicht zu verpassen.

Erkennen

- Höhe: 20-80 cm, Breite: 20-40 cm
- einjährig, bildet im Sommer schnell mehrere Generationen aus
- stirbt bei Frost ab, die Samen überwintern
- Blätter gegenständig, beim Behaarten Franzosenkraut gezähnt und spitz, beim Kleinblütigen mit glattem Blattrand und nicht behaart
- rundliche Korbblüten von nur 5 mm Durchmesser, mit 5 weißen Zungenblüten und einem gelben Knöpfchen aus Röhrenblüten
- blüht ab Juni durch bis zum Frost
- schwarze Samen mit weißen Flugschuppen, im Ganzen aufgebaut wie ein Federball

Nicht verwechseln

Wenn sich erst einmal die Blüten gebildet haben, kann man das Franzosenkraut eindeutig erkennen. Die beiden Arten voneinander zu unterscheiden ist nicht nötig, beide sind essbar. Im Jugendstadium kann man sie durchaus mit einigen Sommerblumensämlingen verwechseln. Hat man den Werdegang des Franzosenkrauts noch nicht so eingehend verfolgt, können die Sämlinge eine gewisse Ähnlichkeit mit den Jungpflanzen vom Honigmelonen-Salbei, Sonnenhut oder Sonnenblumen haben. Auch andere Wildkräuter, wie Hohlzahn, Ampfer oder Schwarzer Nachtschatten können als Keimlinge Verwirrung stiften. Den Jungpflanzen des schönen Leberbalsams sehen die jungen Franzosenkräuter allerdings so verblüffend ähnlich, dass man selbst nach langjähriger Bekanntschaft noch auf das Unkraut hereinfällt. Daher etwaige Wackelkandidaten immer zur Blüte kommen lassen, bis man das Franzosenkraut an seinen winzigen Spiegeleiblüten sicher erkannt hat.

Jäten

Nach dem erfolgreichen Erkennen der Blüten am besten schnell raus damit, denn das Franzosenkraut ist äußerst fruchtbar und hinter lässt mit Sicherheit Unmengen an Nachkommen, wenn es nicht vor der Samenreife herausgezogen wird. Rechtzeitig gejätet muss die Pflanze im nächsten Jahr immerhin erneut einwandern und man hat sie ein bisschen ausgebremst. Da die Pflanzen sehr früh in die Samenproduktion einsteigen, sollten sie beim ersten Anzeichen einer Blüte rasch entfernt werden. Die Pflanzen können einfach herausgezogen werden, es besteht keine Gefahr, dass ein Wurzelrest wieder austreibt. Im Gemüsebeet hilft eine Unkrauthacke, um die Pflanzen zwischen den Gemüsereihen rückschonend zu beseitigen

Ernten

Bis auf die recht zähen Stängel kann die ganze Pflanze verwertet werden, am besten eignen sich die Blätter für die Küche. Sie enthalten viel Eisen, Calcium, Kalium, Vitamin A und C und lassen sich zu Salaten, Smoothies, Suppen oder wie Spinat zubereiten. Der Geschmack ähnelt dem von Pflücksalat, mit einer würzigen Note. Getrocknet sind die Blätter lange haltbar, so kann ein Vorrat für die kalte Jahreszeit angelegt werden. Die Knospen und Blüten passen zu Rohkost-Salaten. Haben sich doch einmal Samen gebildet, lassen sie sich für den Winter sammeln und auf der Fensterbank antreiben, um Keimlinge für den Kräuterquark zu haben.

REZEPTE

WILDKRÄUTER-,RISOTTO

Wer seinen Gästen etwas Besonderes servieren möchte, sollte unbedingt dieses Risotto probieren. Der italienische Klassiker wird durch das Franzosenkraut zu einer aromatischen und sehr frischen Variante.



ca. 30 Minuten Für 4 Portionen

750 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel | 1 EL Butter

1 EL Olivenöl |

350 g Risotto-Reis

25 ml Weißwein

½ unbehandelte Zitrone

2 Handvoll Franzosenkraut

Salz, Pfeffer

50 g Parmesankäse

1 EL saure Sahne

- Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken, in einem flachen Topf in Butter und öl andünsten, den Reis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen. Ohne Deckel zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Den Reis immer wieder umrühren und, sobald die Flüssigkeit fast verdunstet ist, nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugießen.
- Die Schale der halben unbehandelten Zitrone abreiben. Das Franzosenkraut verlesen, waschen, trockenschleudern, zähe Stängel entfernen und das Kraut fein hacken.
- Den Reis mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale abschmecken und in eine Schüssel umfüllen .
- Den Parmesankäse reiben, mit dem Franzosenkraut und der sauren Sahne unter den Reis heben und servieren.

NUDELSALAT MIT FRANZOSENKRAUT

[Nudelsalat schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr aromatisch und

durch das Franzosenkraut, das im Geschmack an Schnittsalat erinnert, sehr frisch.

ca. 20 Minuten rar ♦ Portionen

400 g Farfalle

1 Knoblauchzehe

1 EL Balsamico-essig, weiß

6 EL Olivenöl

1 Prise Rohrzucker

Salz, Pfeffer

200 g Kirschtomaten

1 Handvoll Franzosenkraut

.....

- Nudeln (Farfalle) nach Packungsanleitung bissfest kochen, ab schütten und in eine Salatschüssel füllen.
- Knoblauch schälen und fein hacken, mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und unter die Nudeln mischen.
- Tomaten waschen und halbieren. Das Franzosenkraut verlesen, waschen, trockenschleudern, zähe Stängel entfernen und das Kraut fein hacken. Mit den Tomaten zu den Nudeln geben, um rühren und servieren.

5. Der GIEERSCH



Wie man ein Gespräch zum Thema Garten erfolgreich anfängt? Einfach mal das Wort Giersch fallen lassen, schon entbrennt eine Diskussion, die durchaus emotionsgeladen ist. Kein Unkraut polarisiert so wie er, die einen freuen sich über das kostenlose, mühelose Gemüse, die anderen haben so viel, dass sie nie dagegen anessen können.

Ganz Mutige haben sogar Gartenecken, in denen sich der Giersch so richtig austoben darf, weil er ganz von alleine einen prima Bodendecker abgibt und die Sämlinge anderer Unkräuter unter Kontrolle hält.

Der Doldenblütler mit den hübschen weißen Blüten und den großen Blättern kann tatsächlich auf ausreichend feuchten, nährstoffreichen Böden eine so dichte Monokultur bilden, dass andere Pflanzen kaum noch eine Chance haben - der wuchernde Gierschlund reißt sich alles unter den Nagel. Unter Hecken stört er nicht weiter, doch im Stauden- und

Gemüsebeet haben es Sämlinge und zarte Kulturpflanzen schwer, gegen ihn anzukommen.

Das Jäten artet in Arbeit aus, da der Giersch durch Ausläufer immer wieder auf der Bildfläche erscheint, züden treibt jedes im Boden verbliebene Fitzelchen Wurzel wieder aus, wie ein lebender Vorwurf an unsere Nachlässigkeit. Kontern kann man mit anderen Stauden wie dem Rauling (*Trachystemon orientalis*) oder Bärlauch, der allerdings mit der Zeit ebenso lästig werden kann.

Insekten lieben die Blüten immerhin sehr: Tagfalter, Käfer, Schwebfliegen und Bienen kann man dort beobachten. Streifenwanzen verspeisen die Samen und richten sogar ihre Kinderstube am Giersch ein, mit ganz viel Glück erscheint der plüschige Pinselkäfer auf den weißen Dolden.

Erkennen

- Höhe: 30 cm, mit Blüten bis 100 cm
- Bodendecker mit weißlichen Wurzeln und meterlangen Ausläufern
- Blätter dreigeteilt, Rand gesägt, dabei die Blatt teile oft nochmals unterteilt, etwa wie ein Holddunderblatt
- Stiele der Blätter dreikantig, an der Basis rosa färben
- Blütenstängel ebenfalls kantig, hohl und unbehaart

Nicht verwechseln

Jungpflanze mit der typischen Blattform.

Die Blüten sind nicht besonders markant, Viel Doldenblütler können mit dieser Form und Farbe aufwarten. Nur die dreigeteilten Blätter und dreikantige Stängel machen den Giersch unverwechselbar. Die Blätter duften beim Zerreiben typisch nach Petersilie.

Der hochgiftige Gefleckte Schierling hat immer rötliche Flecken am Stiel, die Wald-Engelwurz besitzt größere Blätter, die oben am Blattstiel eine Rinne zeigen. Der Wiesen-Bärenklau riecht unangenehm und das Laub ist runzlicher mit aus geprägter Blattscheide, der Stängel gefurcht. Der Petersilienduft fehlt auch den Blättern des Schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*), der als Strauch noch dazu eine verholzte Basis hat und viel größer wird. Der Zwerg-Holunder (*S. ebulus*) bleibt dagegen recht niedrig, sodass man ihn mit seinen weißen Blüten für einen Giersch halten könnte, den Blättern fehlt aber die Dreiteilung, stattdessen sind sie 7- bis 9-zählig gefiedert, der Stiel ist rund.

Jäten

Entfernt wird der Giersch mit äußerster Vorsicht, damit die Wurzeln nicht zerteilt werden, was nur zu noch mehr Exemplaren führen würde. Mit der Grabegabel hebt man die Pflanzen langsam an und legt so viele Rhizome wie

möglich frei, die man sachte aus der Erde zieht. Wurzelballen anderer Stauden sollten akribisch von Gierschrückständen befreit werden, vor allem, wenn sie aus fremden Gärten stammen, oder beim Teilen.

Ist ein Beet vollständig mit Giersch durchzogen, kann es sich lohnen, alle Pflanzen aus dem Boden zu holen, gründlich klar Schiff zu machen und alles wieder gierschfrei einzupflanzen, In extrem durch wucherten Gartenmeilen wird man den. Giersch nur mit einer lichtundurchlässigen Folie auf Dauer los, durch die fehlende Sonne Wird er sich verausgaben und schließlich absterben.

Hühner lieben Giersch - wenn Sie den Auslauf für das Federvieh direkt auf einer vollständig von Giersch bewachsenen Fläche einrichten, Wird er auf Dauer zu Tode gepickt und Gespartt

Ernten

Junge Blätter sind das Beste am Giersch, sie schmecken fein nach Möhre oder Petersilie und bereichern Salate, Suppen oder Kräuterquark. Ein Pesto nur mit Giersch als grüner Zutat ist im Mai eine willkommene Variante und - falls zusätzlich Knoblaucharoma gewünscht ist - eignet sich sein Widersacher, der Bärlauch. Sind die Blätter schon älter, können sie wie Spinat verwendet werden. Enthal ten sind Vitamin C, Calcium, Carotin und Eisen.

Die Blüten schmecken süßlicher als die Blätter und sind eine nette Dekoration für Salate oder Suppen. Auch die Samen sind essbar, sie sind im Geschmack schärfer.

Die weißen Blüten erscheinen ab Juni

REZEPTE

GIERSCH FETA PÄCKCHEN

Eine knusprige Vorspeise, die mit dem aromatischen Giersch nicht nur super lecker schmeckt, sondern auch toll aussieht.

ca. 45 Minuten Für 6 Portionen

6 Handvoll Gierschblätter

1 Knoblauchzehe

2 Schalotten

3 EL Olivenöl

50 g Speckwürfel

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Piment d'Espelette



½ unbehandelte Zitrone
100 g Fetakäse
100 g saure Sahne
2 Eier
200 ml Sahne
1 Paket Blätterteig (aus der Kühltheke)

- Den Giersch verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Schalotten schälen und fein würfeln.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Speckwürfel kurz darin andünsten, Giersch dazugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Piment d'Espelette würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Zitrone waschen und die Hälfte der Schale fein reiben, Fetakäse zerbröseln.
- Saure Sahne, Eier, Sahne, Fetakäse und Zitronenschale vermischen und mit dem Giersch verrühren. Den Backofen auf 175 °C {Ober-/Unterhitze} vorheizen.
- Den Blätterteig in 6 Vierecke schneiden und mit Öl bestreichen. 6 Mulden eines Muffin-Blechtes versetzt einfetten und mit dem Teig auslegen, so dass Teigränder überstehen, Giersch-Füllung hineingeben und die Teigränder dar überschlagen.
- Im Backofen auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen und heiß servieren.

KÜRBISGRATIN MIT GIERSCH

Ein neu interpretierter Klassiker, der wunderbar als Beilage zu Kurzgebratenem passt oder als Hauptspeise mit einem Salat serviert werden kann.

ca. 60 Minuten Für 4 Portionen

800 g Hokkaido-Kürbis
2 Knoblauchzehen
5 Handvoll Gierschblätter
1 EL Butter
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
Muskatnuss
200 ml Sahne
100 g Bergkäse, gerieben

- Den Backofen auf 200 °c (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

- Den Hokkaido-Kürbis waschen, achteln, Kerne entfernen und nicht zu fein hobeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Den Giersch verlesen, waschen, trockenschleudern und grob hacken.
- Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit dem Kürbis füllen, Knoblauch und Giersch darübergerben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen und die Sahne dar übergießen.
- Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen, dann mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen und nochmals 10 Minuten überbacken und servieren.



6.KNOBLAUCHRAUKE

Die weiß blühende Pflanze mit den hübschen Blättern ist im Frühjahr ein ausgesprochen schöner Anblick, besonders wenn Tagfalter sich den Nektar schmecken lassen - und das passiert recht oft. In diesem Stadium kann sie glatt als dekorative Gartenpflanze

durchgehen, doch leider lässt die Schönheit dann rapide nach - vom Schwan Juni hässlichen Entlein in nur wenigen Wochen. Sind die Blüten nämlich am Anfang noch kompakt und fein säuberlich von Blättern eingefasst wie ein edler Brautstrauß, streckt sich die Knoblauchgeruch bald, verzweigt sich und wirkt dann insgesamt schlaksiger und unordentlich. Spätestens mit der Samenbildung passt sie nicht mehr so recht ins Staudenbeet, denn dann sieht sie wie eine wilde Ansammlung von Hirschgeweihen, obwohl sie oben noch lange weit erblüht und sich wirklich Mühe gibt, zu gefallen.

Dabei sollte man die zweijährige Pflanze gerade jetzt nicht komplett von der Beet kante schubsen, denn die Schoten sind eine Nahrungsquelle der grünweißen Raupen des Aurorafalters, die sich oft längs an die Schotten spitzen, wo sie nicht auffallen, schlank wie sie sind. Die Knoblauchgeruch stirbt wenn die schwarzen Samen in die Freiheit entlassen wurden, als sie nie dauerhaft lästig, sondern muss den Garten durch ihre Saat .erneut erobern.- was ihr aber erstaunlich gut gelingt, denn sie Samen werden durch Bewegen des Stängels ,durch den Wind, durch uns oder durch Tiere weit im Garten verstreut.

Am liebsten besiedelt sie stickstoffreiche, nicht zu trockene Böden im Schatten, etwas ,vor Hecken und unter Gehölzen,sie siedelt sich aber auch im halbschattigen Staudenbeet an.

Erkennen

- Höhe: 20-100 cm, Breite: 20-30 cm

- meist zweijährige, selten ausdauernde Pflanzen
- weiße Pfahlwurzel mit Duft nach Meerrettich
- Grundblätter rundlich-nierenförmig mit gekerbtem Rand
- Stängelblätter spitz-herzförmig, wechselständig
- Blätter mit typischem Knoblauchgeruch
- von April bis Juli erscheinen teilweise Blüten mit 4 kreuzförmig angeordneten Blütenbättern
- grüne, später braune, schlanke, 3 -7 cm lange Schoten
- Samen schwarz und oval
- Sämlinge mit typisch langen, ovalen Keimblättern

Nicht verwechseln

Viele Kreuzblütler ähneln in der Blütenform der Knoblauchsrauke, doch die Blätter, die beim Zerreiben den typischen Knoblauchgeruch abgeben, machen die Pflanze unverwechselbar. Vor der Blüte können die jungen Blätter mit denen des Gundermanns verwechselt werden, der aber einen ganz anderen Duft hat. Manchmal wird die junge Pflanze auch für eine Bach- oder eine Echte Nelkenwurz gehalten, doch deren Blätter sind stets gefiedert, bestehen also immer aus mehreren Teilen. Hat die Knoblauchsrauke im Frühjahr noch eine niedrige Blattrosette und keine Blütenstängel gebildet, kann das Laub mit dem der KaukasusGemswurz oder einer jungen Stockrose verwechselt werden, die beliebte Gartenstauden sind. Spätestens zur Blütezeit ist die Sache eindeutig und dann muss man sich nur noch die Stelle merken, an der die standorttreuen Pflanzen hocken. Zum Glück blüht die Knoblauchsrauke recht früh im Jahr.

Jäten

Einmal kräftig gezogen und die Pflanze ist entfernt. Die Knoblauchsrauke ist kein Wurzelunkraut man muss sich die Haken, aber eine Organe machen, wenn ein Teil 1m Boden verblieben ist, denn aus Wurzelrückständen treibt sie nicht neu aus. Nach der Samenreife stirbt die Knoblauchsrauke von selbst. Möchte man die Pflanze lieber nicht mehr jedes Jahr vor Hecken und unter Sträuchern antreffen, kann man Gefleckte Taubnesseln oder andere schattenliebende Bodendecker an die einschlägigen Stellen pflanzen. So haben die Samen kaum noch eine Chance, zu keimen.

Ernten

Die Knoblauchsrauke ist das Universalgenie in der Küche, man kann die ganze Pflanze verwerten. Die jungen Blätter lassen sich verwenden wie Kresse, aber mit leichtem Knoblaucharoma, das sich beim Kochen verflüchtigt. Ein Pesto aus den im Frühjahr geernteten Blättern ist noch mild mit leichter Knoblauchnote. Die Blüten sind eine würzige Dekoration, die

Samen schmecken pfeffrig. Als Pfeffer noch unsagbar teuer gehandelt wurde, waren sie ein beliebter Ersatz. Sind die Schoten noch jung und grün, kann man sie klein gehackt als Speisewürze über Gerichte streuen, denen eine Kressenote guttut. Die Wurzel lässt sich geraspelt wie Meerrettich verwenden.

REZEPTE:

MEDITERRANER BROTSALAT mit KNOBLAUCHKRAUSE

ca. 30 Minuten Für 6 Portionen

Für den Salat:

100 g Pinienkerne 1

Knoblauchzehe

300 g Ciabatta-Brot

3 EL Olivenöl

5 Handvoll Knoblauchsraukenblätter

250 g Kirschtomaten

150 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten

1 rote Zwiebel

100 g Parmesan

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl

4 EL Balsamico-Essig dunkel

1 ½ TL Honig

1 Saft von ½ Zitrone

1 TL Salz,

½ ff Pfeffer



- Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rösten, bis sie schön braun geworden sind, dann in einer großen Salatschüssel füllen.
- Die Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Scheiben schneiden
- Das Ciabatta-Brot in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, Würfel in der Pfanne in heißem Olivenöl portionsweise mit dem Knoblauch anbraten und ebenfalls in die Schüssel füllen.
- Knoblauchsrauke waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Eingelegte getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Alle Salatzutaten in die Salatschüssel füllen. Parmesankäse hobeln und als Topping beiseite stellen.
- Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Zitronensaft verrühren ' mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit den Salatzutaten vermischen. Den Parmesan darüber geben.

GRÜNES KARTOFFELPÜREE

Als Beilage oder Hauptspeise -nichts geht über selbst gemachtes Kartoffel. püree. Mit frisch gehackten Knoblauchsrauken-Blättern leuchtet das Püree . appetitlich grün und schmeckt durch die feine Knoblauchnote und den Käse . . unglaublich lecker.

ca. 45 Minuten Für 4 Portionen als Beilage

500 g Kartoffeln 3 Handvoll KnoblauchsraukenBlätter

200 ml saure Sahne

100 g Emmentaler Käse (am Stück}

3 EL Butter

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

- Die Kartoffeln mit Schale ungefähr 25 Minuten in Salzwasser kochen.
- Die Knoblauchsrauke waschen und trockenschleudern, mit der sauren Sahne in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Den Emmentaler Käse reiben.
- Kartoffeln noch heiß pellen, mit der Butter stampfen, Käse und Knoblauchsrauken-Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und servieren .