

Wildkräuter einfach & lecker

Andrea Kurtz

Unkraut satt für jedermann



Synergia 

1. Auflage, 2015
Erschienen im Synergia Verlag
Basel, Zürich, Roßdorf
www.synergia-verlag.ch

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2015 by Synergia Verlag

Fotos: Andrea Kurtz
Umschlaggestaltung: FontFront.com, Roßdorf
Gestaltung und Satz: Svenja Sachs, FontFront.com, Roßdorf
Printed in EU
ISBN: 978-3-944615-20-2

Andrea Kurtz

Wildkräuter einfach & lecker

Unkraut satt für jedermann

Synergia 

Wildkräutergerichte von und mit:

Vorwort	9
Die Autorin: Andrea Kurtz	13
Die berühmte Brennessel	15
Wildspinatrisotto	18
Brennesselpastete	20
Brennesselauflauf	22
Brennesselgemüse mit Spiegelei & Kartoffelbrei	24
Brennessel-Knoblauch-Gemüse mit Lachssteak	26
Penne mit einer Gorgonzola-Brennessel-Sauce	28
Brennesselsalat mit Cocktailtomaten & Schafskäse	30
Die Sonne am Wegesrand – der Löwenzahn	33
Kartoffelsalat mit Löwenzahn	36
Rührei mit Löwenzahn	38
Löwenzahnsalat mit Stachelbeeren und Himbeerdressing	38
Wildkräuterpizza	40
Wilde Schätze der Natur – der Klee	43
Bunte Gemüserispfanne mit rotem Klee	46
Kartoffel-Klee-Püree mit Bratkartoffeln	48
Nudeln mit einer feinen Kleesauce	50
Die schöne Ausdauernde – das Gänseblümchen	53
Risotto mit Gänseblümchen & Hähnchenkeule	56
Kartoffelstampf mit Gänseblümchen & Hackfleischbällchen	58
Quark-Frischkäsebällchen mit Gänseblümchen	60
Sonnentinktur mit Gänseblümchen	62

Ein wunderschöner und gesunder Bodendecker - der Giersch	65
Risotto mit Giersch und gebratenen Scampis	68
Nudelaufwurf mit Giersch	70
Giersch-Brennnessel-Lasagne	72
Gierschkartoffeln mit Champignons	74
Gebackener Camembert mit Gierschgemüse & Preiselbeeren	76
Gierschgemüse mit Ziegenfrischkäse im Speckmantel	76
Die Grünkraft der Vogelmiere	79
Salat aus einem Vogelmierebett mit Tomaten & Mozzarella	82
Spargel mit Erdbeeren auf Vogelmiere	84
Vogelmiere mit Granatapfel & Schafskäse	86
Wrap mit Vogelmiere, Mais & Paprika	88
Vogelmiere mit schwarzen Oliven & Wassermelone	90
Vogelmiere mit Champignons & Nektarinen	92
Vogelmiere mit Orangen, Radieschen & Kapuzinerkresse	94
Vogelmiere mit Mozzarella-Kugeln und Heidelbeeren	96
Ein kraftvoller und vitaminreicher Frühlingsbote - das Scharbockskraut	99
Scharbockskraut mit Trauben und Walnüssen	102
Märzveilchen-Scharbockskraut-Salat mit Orange	104
Dinkel-Mandel-Bratling mit Waldtzatziki auf Scharbockskraut	106
Anti-Aging pur - der Bärlauch	109
Bärlauchsuppe	112
Steak mit Waldtzatziki	114
Kartoffeln mit Bärlauch an Tomaten	116
Spaghetti mit Bärlauchsoße	118
Ein altes Heilkraut – der Venus geweiht - die Taubnessel	121
Taubnessel-Auflauf mit Schafskäse & Tomate	124
Taubnesselsuppe	126

Röstis mit Taubnesselgemüse	128
Taubnesselgemüse mit Kräutermatjes & Kartoffeln	130
Cordon bleu mit Fenchel-Taubnesselgemüse	132
Erste Hilfe aus der Welt der Pflanzen - der Spitzwegerich	135
Salat aus Spitzwegerich, Karotte, Apfel mit Baguette an Kräuterbutter	138
Spitzwegerichsuppe	140
Warmer Spitzwegerichsalat auf einem Orangenbett	142
Falafel mit Spitzwegerich-Orangengemüse	144
Spitzwegerich als Tee	146
Spitzwegerich als Gewürz	146
Eigenwillig und beständig - das Klettenlabkraut	149
Guten-Morgen-Smoothie	152
Spargelsuppe mit Labkraut	154
Klettenlabkrautgemüse auf Kiwi angemacht	156
Ein aufstrebender Hingucker - die Knoblauchsrauke	159
Knoblauchsrauke-Dip	162
Giersch-Dip	162
Brennnessel-Dip	162
Drillingskartoffeln mit Kräuterquark	164
Wildkräuterpesto	166
Die Augenbraue der Venus - die Schafgarbe	169
Nudelsalat mit Schafgarbe	172
Schafgarbe mit Tomaten & Schafskäse	174
Wildkräutersalat „Spezial“	176
Essener Brot	178
Schlusswort	181
Bildnachweis	182

Liebe Wildkräuterinteressierte,

ich freue mich, dass Sie dabei sind, ein altes Gut wiederzuentdecken. Ein Gut, das lange in Vergessenheit geraten ist und gerade aus seinem stiefmütterlichen Dasein wieder wachgeküsst wird. Unzählige Lebensmittelskandale und ein neues Medieninteresse haben dazu geführt, dass die Wildkräuter wieder mehr im Blickpunkt stehen und eine Renaissance erfahren. Zu Recht, denn unser vermeintliches Unkraut kann in vielen Dingen punkten: Es strotzt nur so vor Energie und Gesundheit und einer damit einhergehenden Nährstoffdichte. Dies alles überträgt das Wildkraut auch auf denjenigen, der es isst! Unkraut ist gesund, vegan, regional, schnell nachwachsend und steht uns sogar als kostenloses Biogemüse nachhaltig zur Verfügung. Es bietet die Möglichkeit, unsere Lebensmittel zu ergänzen und neue Ressourcen zu entdecken. Doch was hindert uns, dieses wertvolle Gut auch für uns zu nutzen? In der Regel hängt es damit zusammen, dass uns schlicht und einfach die Erfahrung und die damit einhergehende Sicherheit im Umgang mit Wildkräutern fehlt. Weder unsere Vorfahren, unsere Eltern noch unser Schulwesen haben dieses alte Wissen um Kräuter in der Breite weitergegeben. Somit ist es vielerorts in Vergessenheit geraten. Doch wer von Ihnen kennt nicht Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen? Und viele von Ihnen wissen bereits, dass diese Wildkräuter essbar sind. Darauf wollen wir aufbauen und Ihr theoretisches Wissen unter Anleitung dieses Buches auch ganz praktisch in bezaubernde gesunde Gerichte umset-

zen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, den Kontakt zur Natur nicht zu verlieren. Dazu gehört, das Wissen um die vielfältigen Möglichkeiten von Wildkräutern neu zu aktivieren und einzusetzen. Denn schließlich gilt: „Wissen ist Macht“. Genau! In diesem Buch wollen wir dieses uralte Wissen wiederbeleben und auf schmackhafte Weise zusammen genießen.

Was bisher allgemein als Unkraut ungeliebt und vernichtet wurde, können Sie jetzt mit diesem Buch zu leckeren Köstlichkeiten verarbeiten, die sich im wahrsten Sinne des Wortes „sehen“ lassen können. Denn wie heißt es so schön: „Das Auge isst schließlich mit“. Wie wahr! Und mit Hilfe von essbaren Wildpflanzen und Blüten für jeden umsetzbar.

Bei diesem Buch müssen Sie kein Wildkräuterexperte sein oder werden, um wunderschöne leckere Gerichte aus „Unkräutern“ zu zaubern. Nicht, dass Sie jetzt denken, ich gehöre zu der glücklichen Fraktion der Hobbyköche, die mit Leib und Seele mühelos aufwendige Gerichte zaubern. Dem ist nicht so. Fragen Sie meine Kinder. Dafür esse ich gut und gerne. Und zusätzlich bin ich eine leidenschaftliche Wildkräutlerin und das spiegelt sich in meinen Wildkräutergerichten wider. Sie sind mit kleinem Zeitaufwand herzustellen. Eben einfach & lecker. Damit Sie den Kräutern auch ein wenig hinter die Kulissen schauen können,

habe ich die Besonderheiten der Kräuter vor den Gerichten jeweils beschrieben und mit Fotos dokumentiert, um Ihnen die „Seele“ jedes Krautes nahe zu bringen.

Bereits mit dem kleinen 1x1 der Wildkräuter – Brennnessel, Löwenzahn, Klee, Gänseblümchen & Co – lässt sich eine Vielzahl von Gerichten gestalten. Lassen Sie sich inspirieren und uns gemeinsam loslegen ...

Ich wünsche Ihnen beim Schauen, Sammeln, Kochen und Genießen ganz viel Spaß und Freude.

Ihre Andrea Kurtz





Die Autorin: Andrea Kurtz

Ihre Leidenschaft zu Pflanzen und zum Gärtnern hat Andrea Kurtz zu den Wildkräutern geführt. Sie intensivierte ihr Wissen über die heimischen Kräuter und deren Wirkweisen. Die Energie und Kraft dieser wundervollen Ressource erlebt sie im eigenen Garten täglich neu.

Daraus hat sich ein Schwerpunkt entwickelt, nämlich die Wildkräuter gezielt in der Küche einzusetzen. Einfache Rezepte, die von jedermann ohne große Vorkenntnisse umgesetzt werden können, sind ihr ein besonderes Anliegen. So fällt es leicht, das wilde Gemüse als selbstverständliches Nahrungsmittel in den Alltag zu integrieren.

Seit 2012 bietet sie mit ihrer Firma »Wildkräuterlich« saisonale Wildkräuterseminare an. Auch Firmenkunden können bei »Wildkräuterlich« auf ein umfangreiches Angebot an Fortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgreifen: die Teilnahme an betrieblichen Gesundheitstagen inklusive begleitender Vorträge, kräuterliche Exkursionen, eine Wildkräuterkochschule sowie darüber hinaus verschiedene weitere Seminare zu den Themen Resilienz, Stress & Balance im Arbeitsalltag jeweils kombiniert mit der Kraft und Energie der Wildkräuter.

In ihren Wildkräuterseminaren und auf Veranstaltungen wurde Andrea Kurtz immer wieder um einfache Rezepte gebeten, um einen leichten Zugang in die Wildkräuterkü-

che zu ermöglichen: »Wildkräuter einfach & lecker – Unkraut satt für jedermann« ist das Resultat. Das Buch umfasst sechzig simple, aber zugleich geniale wie leckere Rezeptideen. Alle Rezepte wurden von der Autorin persönlich gekocht und fotografiert.

Dreizehn verschiedene Wildkräuter werden in diesem Buch »wachgeküsst«. Lassen Sie sich ein auf die Einheit von wilder Natur, bewusster Küche und gesunder Ernährung. Eine bunte, energiegeladene Mischung erwartet Sie: vegan, vegetarisch oder mit Fleisch.



Die berühmte Brennnessel (*Urtica dioica*)

Ja, die berühmte Brennnessel ... wer kennt sie nicht! Es gibt kaum jemanden, der noch nicht den unangenehmen Kontakt mit Ihren Brennhaaren gemacht hat. In der Regel unfreiwillig. Übersieht man die Brennnessel, brennt die Haut ganz fürchterlich. Auch der lateinische Begriff „*urtica*“ lässt sich mit „brennen“ übersetzen. Deswegen nehmen wir die Brennnessel lieber aus sicherer Distanz wahr. Sie ist eher unscheinbar, da sie keine schönen Blüten aufzuweisen hat. Dabei ist die Brennnessel bei genauerem Hinsehen ein altes Heilkraut und eine hervorragende Gemüsepflanze. Wenn man sich nicht von dem ersten Eindruck der Brennnessel abschrecken lässt, kann man sehr

viel Positives erleben. Vor allen Dingen besticht sie durch ihren hohen Eisengehalt.

Der lateinische Name „*Dioica*“ dagegen steht für „zweihäusig“. Damit wird bereits ein Hinweis gegeben, dass die Brennnessel zweigeschlechtlich ist. D.h es gibt männliche und weibliche Pflanzen.

Der angesetzte Pflanzensud der Brennnessel als Pflanzendünger ist Ihnen sicherlich bekannt. Aber kennen Sie auch Ihren Einsatz bei Designern wie Armani? Die Brennnessel erlebt in der Modewelt bereits eine Renaissance. Denn aus

den Stängelfasern lassen sich Stoffe herstellen. Durch die positiven Stoffeigenschaften der Brennnessel erzeugt sie eine wohltuende Wärme und erreicht einen hohen Tragekomfort auf der Haut. Dank ihrer robusten Natur erzielt sie eine hohe Reißfestigkeit des Gewebes. Die Designer haben den Stoff, der bereits im 18. Jahrhundert Verwendung fand, wieder für sich entdeckt. Seien Sie auch dabei.

Aber warum? Was macht die Brennnessel für uns Menschen eigentlich so wertvoll? Die Brennnessel ist leicht harntreibend und fördert so die Ausscheidung von Giftstoffen. Im Frühjahr hilft eine Entschlackungskur mit dem Tee junger Brennnesseln gegen Frühjahrsmüdigkeit und zur Ausscheidung von Schlacken. Weiterhin gilt die Brennnessel als stoffwechselregulierend bei Übersäuerung bzw. Gicht.

Hilfreich gilt die Brennnessel gleichermaßen bei Erschöpfungszuständen zur Stoffwechselaktivierung wie zum Beispiel nach Infekten. Selbst zur Potenzsteigerung wird der Brennnessel, nämlich den Brennnesselsamen, nachgesagt, eine anregende Wirkung zu haben. Sie wird deshalb auch als pflanzliches Viagra bezeichnet.

In der Brennnessel sind zudem Phytohormone enthalten, die unterstützend auf die hormonelle Umstellung vom Jugendlichen zum Erwachsenen Einfluss nehmen. Bei der Vielfalt der Brennnesselwirkungen ist ihr Einsatzgebiet eindeutig unsere Haut: Die Brennnessel wirkt regulierend auf die Talgdrüsen und lindert so Akne als auch Allergien mit Juckreiz. Ihre ausleitenden, entgiftenden, entzündungshemmenden Wirkungen führen insgesamt dazu, unsere Haut zu unterstützen und zu stärken. Reichlich Einsatzmöglichkeiten – und das ist noch nicht alles.

Auch als Gemüsepflanze ist die Brennnessel sehr empfehlenswert. Denn sie hat einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Besonders hervorzuheben ist ihre Verwendung als „Wildspinat“. Nehmen Sie immer nur die oberen Triebspitzen. Dann ist die Brennnessel bis in den Herbst hinein verwendbar. Äußerst lecker ... überzeugen Sie sich selbst.

Tip: Die getrockneten Blätter sind als Geschmacksverstärker in Gewürzform hervorragend geeignet!

Wussten Sie, dass man die Brennnessel auch als Beigabe in Salaten essen kann? Die Brennhaare werden sozusagen „entwaffnet“, indem man die Blätter kurz unter fließendes Wasser hält. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, gehen Sie im Anschluss nochmal mit der Nudelrolle über die Brennnesselblätter. Fertig sind Ihre Salatblätter!



Wildspinatrisotto

- 1 Zuerst die Zwiebel fein würfeln und in heißem Olivenöl andünsten bis die Würfel glasig sind.
- 2 Nun den Reis hinzufügen, kurz mit andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen (möglicherweise muss zwischendurch etwas Wasser nachgefüllt werden).
- 3 Das Risotto auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Nebenbei die Brennnesseln unter Wasserdampf 10 Minuten garen und im Anschluss mit einer Schere klein schneiden.
Die Brennnesseln können alternativ auch kurz in Olivenöl angeschwitzt werden.
- 5 Die geschnittenen Brennnesseln unter das fertige Risotto heben.
- 6 Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.

Fertig ist ein leckeres und supergesundes Gericht, das auch bestens für Kinder geeignet ist.

Zutaten für 4 Personen:

 30 Minuten

- 10 Handvoll Brennnesseln (sieht erst mal viel aus, fällt beim Kochen jedoch stark zusammen)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 350 g Risottoreis
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Parmesan
- Salz, Pfeffer




Brennnesselpastete

- 1 Die gewaschenen Brennnesseln ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen und gut absieben.
- 2 Mit dem geriebenen Ziegenkäse und Schalotte/Knoblauch (frisch gepresst) mischen.
- 3 Wenn die Masse zu fest ist, noch etwas Milch oder Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Eine Rolle Blätterteig auf dem Backblech auslegen und mit der Gabel einstechen.
- 5 Nun die Kräuter-Käse-Mischung gleichmäßig verteilen.
- 6 Im Anschluss die zweite Rolle Blätterteig über die Mischung legen und die Seiten gut zudrücken.
- 7 Abschließend mit dem Eigelb bestreichen.
- 8 Bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Und voilà ein Gericht zum Genießen.

Zutaten für 4 Personen:

 35 Minuten

- 6 Handvoll Brennnesseln
- 3 Schalotten/Knoblauchzehen
- 200-250 g Ziegen- o. Schafskäse (gerieben)
- 2 Rollen Blätterteig
- Salz, Pfeffer
- 1 Eigelb
- Nach Bedarf etwas (Soja-)Milch oder Sahne



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Sie müssen kein Wildkräuterexperte sein, um mit diesem Kochbuch sofort loszulegen. Das kleine 1x1 der Wildkräuter kennen Sie alle: Brennnessel, Löwenzahn, Klee, Gänseblümchen & Co.

Andrea Kurtz

Wildkräuter einfach & lecker

Unkraut satt für jedermann

180 Seiten, gebunden, **23,50€**
ISBN 978-3-944615-20-2