



**Ja! Natürlich**  
**Balkonpflanzen und Wildkräuter**  
Hintergrundinformation und leckere Rezeptideen



**Dahlie (Dahlia variabilis)**

Die Dahlie gibt es in den unterschiedlichsten Farben und Formen und sie stammt ursprünglich aus Mexiko. Im klassischen Bauerngarten fanden Dahlien ihren Platz als farbenfrohe Beetumrandung. Die Pflanzen wurden nicht nur wegen ihrer schönen Farbe, sondern zum Heilen und zum Verzehr genutzt. Vor allem die Wurzel wurde als Heilmittel verwendet.

Die Dahlie blüht von Juni bis Oktober und bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden in direktem Sonnenlicht. Die Pflanzen werden am Besten im Abstand von ca. 40 cm gesetzt. Unter guten Bedingungen wächst die Dahlie bis zu 60 cm.

Die würzig-säuerlichen Blüten eignen sich besonders für die Zugabe in Salaten, Saucen und Gelees und zum Aromatisieren von Spirituosen

### **Basmatireis mit Curryaroma und Dahlie**

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 300g | Basmatireis                   |
| 1 EL | mildes Currypowder            |
| 2    | klein geschnittene Schalotten |
| 1 TL | gehacktes Currykraut          |
| 2 EL | Butter                        |
| 2 EL | grob gehackte Macadamianüsse  |
|      | Salz                          |
| 2 EL | Sonnenblumenöl                |
|      | einige kleine blaue Dahlien   |

Basmatireis wie angegeben zubereiten. Schalotten in Butter anschwitzen. Currykraut und Macadamianüsse dazugeben und kurz mitschwitzen. Den Basmatireis beifügen, salzen, Curry dazu – kurz durchschwenken.

Dahlien in etwas Sonnenblumenöl leicht erwärmen.

Basmatireis anrichten und mit den Dahlienblüten garnieren.

Tipp: eventuell gebratene Landhendlbrust dazu servieren

**Hornveilchen (Viola cornuta)**

Das Veilchen ist eines der beliebtesten und bekanntesten essbaren Blüten überhaupt. Durch seine liebliche Blütenform und den angenehmen Duft eignet es sich besonders gut für Desserts.

Die Hornveilchen bevorzugen einen durchlässigen, nährstoffarmen Boden in direktem Sonnenlicht, blühen den gesamten Sommer über und wachsen unter guten Bedingungen bis zu 20 cm.

Die lieblich schmeckenden Blüten eignen sich besonders zum Einzuckern, für Essig, Sirup und Salat. Auf Grund der Blütenform eignen sich Veilchen auch als Dekoration (beispielsweise in Eiswürfeln), sie können aber auch getrocknet werden.

### **Zitronen-Veilchen-Sorbet mit Schokoladebiskuite**

- 1 Pkg Zitronensorbet
- 2 EL grob gehackte Veilchen
- 1 TL Akazienhonig

für das Schokoladenbiskuite

- 6 Eier
- 120g Kristallzucker
- 1 Pkg Vanillezucker
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 150g glattes Mehl
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL zerlassene, temperierte Bitterkuvertüre

Veilchen zum Garnieren

Zitronensorbet, Veilchen und Honig in eine Schüssel geben – leicht antauen lassen und mit dem Handmixer gut verrühren – nochmals einfrieren.

Eier mit Kristallzucker, Vanille und Zitrone über Dampf dickschaumig schlagen. Anschließend mit einem Handmixer kaltschlagen.

Mehl mit Kakaopulver versieben und vorsichtig unter die Eiermasse heben.

Auf ein Blech mit Backtrennpapier gut fingerdick aufstreichen und im vorgeheiztem Rohr bei ca. 180°C etwa 9 Minuten backen – überkühlen lassen. Mit der temperierten Kuvertüre verzieren.

Biskuite in Stücke schneiden und auf Tellern mit dem Zitronen-Veilchen-Sorbet anrichten. Mit Veilchen garnieren.

Tipp: eventuell mit frischen Beeren servieren

**Lavendel (Lavandula angustifolia)**

Der Lavendel ist eine typisch mediterrane Pflanze mit einem charakteristisch wohltuenden Geruch. Hauptsächlich werden ätherische Öle für diverse Salben und Cremes daraus gewonnen.

Der Lavendel bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffarmen Boden in direktem Sonnenlicht und blüht von Juli bis August. Unter guten Bedingungen wächst Lavendel bis zu 40 cm. Aufgrund des würzigen Geschmacks eignet sich Lavendel zum Würzen und Verfeinern von Fleischspeisen, für Essig, aber auch zum Einzuckern.

### **Lammkarree mit Lavendel gebraten auf geschmorten Erdäpfeln**

- 2 Lammkarree, zugeputzt
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackter Lavendel
- 3 EL Olivenöl
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 12 kleine, speckige Erdäpfel mit Schale (gut gewaschen)
- ca. 0,2 L Bratensaft

Lavendelzweige zum Garnieren

Olivenöl mit Lavendel vermischen und die Lammkarrees beidseitig damit bestreichen. Bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 3-4 Stunden, oder über Nacht im Kühlschrank, marinieren. Karrees salzen und pfeffern. Mit den Knoblauchzehen und Erdäpfeln im vorgeheiztem Rohr bei ca. 200°C etwa 6 Minuten braten – Karrees herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5-10 Minuten rasten lassen.

Die Erdäpfeln mit Bratensaft untergießen und im Rohr weichschmoren.

Lammkarree aufschneiden, mit den Erdäpfeln anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Lavendel garnieren.

Tipp: eventuell mit Ratatouille servieren

**Ringelblume (Calendula officinalis)**

Die Ringelblume ist eine traditionelle Bauerngartenblume, blüht unermüdlich den ganzen Sommer über und ist garantiert der Blickfang auf Ihrem Balkon. Wenn man die Blüten regelmäßig erntet und die verwelkten Blütenköpfchen herausschneidet, fördert man die Nachblüte.

Die Ringelblume gedeiht auf jedem Boden, vorausgesetzt er ist nicht zu nass, bevorzugt aber einen sonnigen Standort.

Auf Grund ihres mild aromatischen Geschmacks eignet sich die Ringelblume für Reis-, Fisch- und Milchspeisen sowie Gemüsesuppen. Mit den Blütenblättern können verschiedene Speisen wie Salate oder Topfengerichte garniert werden. Die Blütenblätter und sehr jungen grünen Blätter der Ringelblume können auch zum Würzen von Salaten verwendet werden.

### **Geräucherter Saibling mit Ringelblumenpaste und grobem Salz**

- 4 geräucherte Saiblingsfilets
- 1 handvoll gezupfte Ringelblumen
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Spritzer Apfelessig
- 1 KL grobes Meersalz
- 2 Tassen Kresse
- 1 Limette in Scheiben geschnitten

Ringelblumen zum Garnieren.

Ringelblumen mit Sonnenblumenöl und Apfelessig zu einer Paste mixen.

Geräucherte Saiblingsfilets in kleine Stücke zupfen und mit der Ringelblumenpaste marinieren.

Auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und Kresse bestreuen. Mit Limettenscheiben und Ringelblumen garnieren.

Tipp: dazu passt getoastetes Baguette

**Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)**

Die Kapuzinerkresse ist wegen ihrer schönen Blätter und Blüten eine beliebte Gartenblume. Obendrein ist die Kapuzinerkresse so schattenverträglich, dass sie auch dunkle Stellen unter Bäumen oder andere Schattenplätze mit Grün und kräftigen Farben erfüllt. Sowohl die runden Blätter als auch die Blüten können gegessen werden und eignen sich durch den leicht scharfen Geschmack ideal zum Würzen von Speisen.

Die Kapuzinerkresse bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffarmen Boden in direktem Sonnenlicht oder Halbschatten. Ist der Boden zu nährstoffreich, wuchern die Blätter – auf Kosten der Blüten. Die Pflanze blüht von Juni bis Oktober und kann bei guter Pflege bis zu 2 Meter wachsen.

Aufgrund des leicht scharfen, kresseartigen Geschmacks eignet sich die Kapuzinerkresse besonders zum Füllen oder als Dekoration für Salate und Vorspeisen. Die Blütenknospen und die jungen Samen können als Kapernersatz in Essig eingelegt werden.

### **Gemüsefleckerl mit Mozzarella und Kapuzinerkresse**

|            |  |
|------------|--|
| 300g       | Fleckerl (in Salzwasser al dente gekocht)                    |
| 2 handvoll | geputztes, in kleine Stücke geschnittenes, saisonales Gemüse |
| 1 EL       | Butter   |
|            | Salz und Pfeffer   |
| 1 Prise    | Muskat   |
| ca. ¼ l    | Gemüsefond   |
| 3 EL       | Sauerrahm  |
| 1 EL       | Schnittlauch, fein geschnitten                               |
| 2 EL       | grob geschnittene Kapuzinerkresseblätter                     |
| 1          | Mozzarella in kleine Würfel geschnitten                      |

Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren.

Gemüse in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Gemüsefond untergießen und kurz bissfest schmoren. Fleckerl, Schnittlauch und Kapuzinerkresse dazugeben – durchschwenken.

Zum Schluss Mozzarella und Sauerrahm unterrühren (nicht mehr kochen lassen).

Abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

**Orangentagetes (Tagetes tenuifolia 'Orange Gem')**

Die reichlich blühende Orangentagetes bringt nicht nur eine wunderbare farbliche Komponente auf den Balkon, sondern hat auch eine orangen-fruchtige Duftnote. Die Tagetes bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden in direktem Sonnenlicht und blüht von Juli bis Oktober. Unter guten Bedingungen wächst die Pflanze bis zu 40 cm. Auf Grund des herben, frischen und würzigen Geschmacks mit einem leichten Orangenaroma eignet sich die Orangentagetes besonders für Salat- und Kräuterdressings, Kräuteraufstriche, aber auch als Gemüse für Süßspeisen, Früchtepunsch oder Dessertsaucen. Getrocknet ergeben die Blüten einen herrlichen Tee. Die Orangentagetes sollten nur frisch verwendet werden, da beim Kochen das Aroma verloren geht.

### **Kalbsbutterschnitzel mit Orangentagetes und heurigen Erdäpfeln**

|        |   |
|--------|---|
| 500g   | faschiertes Kalbfleisch                           |
| 1      | eingeweichte, ausgedrückte, klein gehackte Semmel |
|        | Salz  |
|        | weißer Pfeffer aus der Mühle                      |
|        | geriebene Muskatnuss                              |
| 4-5 EL | Obers   |
| 1 EL   | gehackte Petersilie                               |
| 2      | Eier  |
| 1 EL   | gehackte Orangentagetes                           |
| 3 EL   | Sonnenblumenöl                                    |
| 1 EL   | Butter  |
| 1/4 L  | Bratensaft  |
|        | einige Zweige Orangentagetes                      |
| 12     | gekochte, geschälte, heurige Erdäpfel             |
| 1 EL   | Butter zum Schwenken                              |

Orangentagetes zum Garnieren.

Kalbfleisch mit Gewürzen, Semmel, Obers, Eier, Petersilie und Orangentagetes gut vermischen.

Kleine Butterschnitzel formen – in Sonnenblumenöl und Butter mit etwas Orangentagetes langsam beidseitig braten – herausnehmen. Den Bratenrückstand mit Bratensaft ablöschen, mit etwas Wasser untergießen und kurz einkochen lassen. Den Saft passieren.

Erdäpfeln in Butter schwenken und salzen.

Butterschnitzel anrichten, mit Saft beträufeln, mit Orangentagetes garnieren, und mit den Erdäpfeln servieren.

**Duftpelargonie (Pelargonium sp.)**

Die Duftpelargonie gehört zur Gattung der Pelargonie und sowohl die Blätter, als auch die Blüten können in der Küche verwendet werden – insbesondere zur Dekoration. Außerdem kann die Pflanze auch frostfrei überwintert werden.

Die Duftpelargonie bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden in direktem Sonnenlicht oder Halbschatten und blüht von Juni bis Oktober. Bei guter Pflege wächst die Duftpelargonie bis zu 50 cm.

Auf Grund des zitronigen Geschmacks eignen sich die Blüten der Duftpelargonie besonders für Sirupe, Kuchen, süße Quiches, Kleingebäck und zum Aromatisieren von Desserts – die Blüten müssen immer gekocht werden.

### **Forellenfilet mit Duftpelargonie gedämpft auf Waldviertler Emmerreis**

- 4 Forellenfilet (á ca. 100g)
- Salz
- Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Pkg. Emmerreis
- 2 EL Butter
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch

für den Dampf

- ¼ l Wasser
- 1/8 l Riesling
- 2 Lorbeerblätter
- 5 weiße Pfefferkörner
- Salz
- einige Duftpelargonien (je nach Geschmack)

Duftpelargonien für die Garnitur

Für den Dampf – Wasser, Riesling, Lorbeer, Pfefferkörner und Salz einmal aufkochen. Forellenfilet salzen und mit Zitrone beträufeln. Im Dampfeinsatz die Duftpelargonien verteilen und die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, und über Dampf etwa 2-3 Minuten zugedeckt dämpfen (Filets sollen Innen noch leicht glasig sein).

Emmerreis wie angegeben zubereiten. zum Schluss Butterflocken und Schnittlauch untermischen – salzen. Emmerreis auf Tellern verteilen. Mit den gedämpften Fischfilets belegen. Mit Duftpelargonien garnieren.



## Begonie (Begonia semperflorens)

Die Begonie ist eine reichlich blühende Balkonpflanze, die in verschiedensten Farbausprägungen erhältlich ist. Die Begonien gehören zur Familie der Schiefblattgewächse.

Die Begonie bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden in direktem Sonnenlicht und blüht von Mai bis Oktober. Bei guter Pflege wächst die Begonie bis zu 30 cm.

Die knackigen Blüten der Begonie eignen sich aufgrund des leicht säuerlichen Geschmacks besonders zur Kombination mit Früchten. Sie passen allerdings auch zu Salaten und können wie Veilchen eingezuckert werden. Die Blüten eignen sich auch als hübsche Dekoration für Kuchen, Fruchtsalate und Desserts.

### Marinierte Begonie mit Radieschen und Schmorparadeiser

- 4 große Begonienblüten
- 4 Radieschen, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Cocktailparadeiser
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Rosmarinzweig
- 2 EL Olivenöl

#### Für die Marinade

- 2 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Staubzucker
- 2 EL Sonnenblumenöl

Cocktailparadeiser in eine beschichtete Pfanne legen – salzen und pfeffern. Rosmarinzweig draufgeben und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Rohr bei ca. 200°C etwa 3 Minuten schmoren.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren und abschmecken, und die Begonien darin marinieren.

Begonien mit Schmorparadeisern anrichten und mit Radieschen bestreuen.



### **Erdbeerminze (Mentha species)**

Erdbeerminze kann als Kübelpflanze oder im Balkonkasten gehalten werden, da sie schön kompakt bleibt. Sie ist voll winterhart, treibt zuverlässig im Frühjahr wieder aus und nimmt auch gelegentliche Trockenheit nicht übel. Bei nur ganz leichter Berührung der Blätter verspürt man einen typischen Minzeduft. Bei stärkerer Berührung und Zerreibung der Blätter kommt der hervorragende Erdbeerduft besonders gut zur Geltung.

Die Erdbeerminze bevorzugt einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden in direktem Sonnenlicht und blüht von Juni bis September. Bei guter Pflege wächst die Erdbeerminze bis zu 30 cm.

Auf Grund des fruchtig-feinen Erdbeeraromas eignet sich die Erdbeerminze hervorragend für Obstsalate und Süßspeisen. Getrocknet kann die Erdbeerminze auch ideal zum Würzen von Speisen verwendet werden. Im Tee ist die Erdbeerminze für Kinder ein besonderes Geschmackserlebnis.

### **Haselnussschnitte mit Erdbeerminze und Haselnusscreme**

|          |  |
|----------|--|
| 150g     | weiche Butter                                    |
| 100g     | Staubzucker                                      |
|          | abgeriebene Schale und Saft einer halben Zitrone |
| 6        | Dotter   |
| 230g     | geröstete, geriebene Haselnüsse                  |
| 6        | Eiklar   |
| 80g      | Kristallzucker                                   |
| ca. 2 EL | grob gehackte Erdbeerminze                       |
| 4 EL     | Haselnusscreme                                   |

#### **Frische Erdbeeren und Erdbeerminze zum Garnieren**

Butter mit Staubzucker, Zitronenschale und Saft schaumig rühren - Staubzucker dazugeben, Dotter nach und nach einrühren. Haselnüsse und Erdbeerminze untermengen. Das Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Auf ein Blech mit Backtrennpapier gut fingerdick aufstreichen und im vorgeheiztem Rohr bei 170°C etwa 40 Minuten backen.

Schnitten überkühlen lassen und mit der Haselnusscreme bestreichen – portionieren und anrichten.

Mit Erdbeeren und Erdbeerminze garnieren.



Dahlie, Hornveilchen und Lavendel sind in einer Dreier-Balkonkiste bei BILLA, MERKUR, ADEG und Sutterlüty erhältlich.



Ringelblume, Kapuzinerkresse und Orangentagetes sind in einer Dreier-Balkonkiste bei BILLA, MERKUR, ADEG und Sutterlüty erhältlich.



Duftpelargonie, Begonie und Erdbeermünze sind in einer Dreier-Balkonkiste bei BILLA, MERKUR, ADEG und Sutterlüty erhältlich.



## Borretsch

Der Borretsch ist ein raschwüchsiges Gewürzkraut mit borstig behaarten Blättern. Da die Blätter nach Gurken duften, wird die Pflanze auch Gurkenkraut genannt.

Die Blüten und Blätter haben einen gurkenähnlichen, erfrischenden Geschmack. Die jungen Blätter eignen sich sehr gut zum Aromatisieren von kalten Getränken, fein gehackt benutzt man sie als Würze für Obstsalate und Gemüse. Die dekorativen sternförmigen Blüten – die auch in Eiswürfeln oder kandiert attraktiv aussehen – werden zum Dekorieren von Drinks, Salaten, Süßspeisen und anderen Gerichten verwendet.

### Camembert mit Borretsch und Sonnenblumenöl mariniert

- 1 Camembert
- 1 handvoll gezupfter Borretsch
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 halbe kleine Salatgurke
- 4 Scheiben Bergsteigerbrot

Borretsch oder Borretschblüten zum Garnieren.

Camembert in Ecken schneiden. Borretsch mit Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einer Paste mixen. Gurke schälen, halbieren und entkernen – in kleine Würfel schneiden und mit der Borretschpaste vermischen. Camembert mit der Paste übergießen und etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren. Camembert mit etwas Paste anrichten und mit Borretsch bzw. Borretschblüten garnieren. Bergsteigerbrot dazu servieren.

Tipp: Eventuell mit etwas weißem Balsamico beträufeln



### **Brunnenkresse**

Die Bach- oder Brunnenkresse ist in Frankreich und Deutschland besonders beliebt. In der freien Natur wächst sie an feuchten Stellen und bei fließendem Wasser. Die Blätter werden am besten mit einer Schere geerntet, solange diese noch nicht zu groß sind. Die Bach- oder Brunnenkresse hat einen würzig- scharfen und nur leicht bitteren Geschmack.

Diese Kresse sollte nur ganz kurz gegart werden, somit behält sie ihr Aroma und ihre Farbe. Die Bach- oder Brunnenkresse passt aufgrund ihrer Schärfe besonders gut zu gegrilltem Fleisch, verfeinert jeden Salat und gibt Suppen ein würziges Aroma.

### **Schaumsüppchen von der Brunnenkresse mit geröstetem Kornspitz**

2 handvoll geschnittene Brunnenkresse  
1 klein geschnittene Schalotte  
1 klein geschnittene Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
ca. 1/2 L Gemüsebouillon  
1/4 L Obers

Zutaten für die Einlage:

1 Kornspitz in kleine Würfel geschnitten  
1 EL Olivenöl.

Brunnenkresse für die Garnitur.

Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, Kresse beifügen und kurz mitanschwitzen. Salzen und Pfeffer. Mit Gemüsebouillon und Obers auffüllen – einmal gut aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren (eventuell abseihen) und abschmecken. Kornspitz in Olivenöl kurz rösten. Das Schaumsüppchen anrichten, mit den Kornspitzwürfeln bestreuen und mit der Kresse garnieren.

**Kamille**

Die echte Kamille ist eine der ältesten Heilpflanzen und als Tee kaum mehr wegzudenken. Bei der Verwendung von Kamille in der Küche ist es besonders wichtig, das Heilkraut nicht zu stark zu dosieren. Der blumige Duft und das liebliche Aroma der Kamille kommen besonders gut in geringer Konzentration zur Geltung.

Aufgrund des mild-aromatischen, weichen und lieblichen Geschmacks wird die Blüte getrocknet gerne als Tee oder für Aufgüsse verwendet. Die frischen Blüten eignen sich gut zum Würzen und zur Dekoration von Salaten, Aromatisierung von Desserts und außerdem harmoniert sie sehr gut mit Milchprodukten. Probieren Sie ein Panna Cotta mit Kamille, ein Kamillen Obers Eis oder sogar einen Topfenkuchen mit Kamillearoma.

### **Schaumcreme von der Kamille mit Birnenkompott**

1/4 L Obers

2 El grob gehackte Kamille

50g Rohrzucker

3 Dotter

2 1/2 Blatt Gelatine (eingeweicht und ausgedrückt)

4 Eiweiß

80g geschlagenes Obers

Zutaten für das Birnenkompott:

4 Birnen (z.B. Gute Helene)

1/8 L Weißwein

1/8 L Wasser

3 Pimentkörner

2 Nelken

1/2 Zimtstange

4 EL Rohrzucker

Saft einer halben Zitrone

Frische Kamille zum Garnieren

Das Obers mit den gehackten Kamillenblüten vermischen, in ein Geschirr geben, gut zudecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das Obers aufkochen. Rohrzucker mit Dotter verrühren und das Obers beifügen. Über Dampf zur Rose abziehen, bis eine leichte Bindung entsteht. Gelatine dazugeben, auflösen und überkühlen lassen. Die Masse durch ein Sieb abseihen. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen. Zuerst das Obers und dann das Eiweiß vorsichtig unter die Masse rühren. In Schalen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden stocken lassen. Birnen schälen, entkernen und sechsteln. Weißwein, Wasser und die restlichen Zutaten aufkochen. Die Birnen beifügen und einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Schaumcreme mit dem Birnenkompott anrichten und mit der Kamille garnieren.

**Löwenzahn**

Löwenzahn ist die wahrscheinlich bekannteste essbare Wildpflanze und einer der ersten Wildsalate im Frühjahr. Junge Blätter sind zarter und weniger bitter als ausgewachsene. Löwenzahnblätter halten im Kühlschrank ein paar Tage, die Blüten sollten rasch verarbeitet werden.

Die Blätter haben einen würzigen, leicht bitteren Geschmack, die Blüten hingegen sind süßlich. Junge Blätter können roh oder kurz gegart verzehrt werden. Die gelb blühenden Blüten sind besonders für Sirup geeignet. Die Blüten sollten beim Verwenden geöffnet sein.

### **Risotto mit Löwenzahn und Erbsen**

- ca. 400g Risottoreis
- 2 klein geschnittene Schalotten
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- ca. 1/4 L Weißwein
- ca. 3/4 L Gemüsebouillon oder Rindsuppe
- 1 handvoll blanchierte Erbsen
- 1 handvoll klein geschnittener Löwenzahn
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 EL geschlagenes Obers

Löwenzahnblätter zum Garnieren

Schalotten in Butter anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz glasig rösten. Mit Weißwein ablöschen. Salzen und Pfeffern. Nach und nach mit der Bouillon aufgießen und unter mehrmaligem Rühren cremig kochen (dauert ca. 12 - 15 Minuten). Erbsen, Löwenzahn und Parmesan unterrühren. Zum Schluss das geschlagene Obers vorsichtig einrühren. In Suppentellern anrichten und mit Löwenzahn garnieren.



**Perilla**

Die Perilla ist eine einjährige krautige Wildgemüsepflanze, die hauptsächlich im asiatischen Raum verbreitet ist.

Durch den leicht minzigen Geschmack – das Aroma erinnert entfernt an Zimt und Anis oder Süßholz – eignet sich Perilla besonders für japanische Gerichte wie Sushi und Tempura. In der koreanischen Küche werden die Blätter entweder frisch als Salat gegessen oder als Beilage verwendet, wofür sie zuvor in salzig-scharfe Gewürze eingelegt werden.

### **Überbackene Penne mit Perilla und Oliven**

300g Penne  
1 handvoll gezupfte, klein geschnittene Perilla  
3 EL Olivenöl  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
ca. 4 EL entsteinte  
gehackte Oliven  
2 Mozzarella (gut abgetropft, in kleine Würfel geschnitten)

Perilla zum Garnieren.

Penne in Salzwasser al dente kochen – abseihen. Mit Perilla, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Die gehackten Oliven dazu geben – abschmecken. In eine Gratinierschüssel geben. Mit den Mozzarellawürfeln bestreuen und im vorgeheiztem Rohr bei ca. 200°C und starker Oberhitze kurz überbacken. Auf Tellern anrichten und mit Perilla garnieren.

Tipp: Dazu passt Paradeiserauce

**Pimpernelle**

Dieses Würzkraut ist auch in unseren Breiten heimisch und wird auch kleiner Wiesenkopf genannt. Die Pimpernelle wächst zu einer immergrünen und buschigen Staude, dadurch ist das Würzkraut auch im Winter eine willkommene Zutat für Salate, Saucen und Dressings. Die Blätter schmecken würzig und leicht nach Gurke, weshalb die Pimpernelle besonders gut zu frischen Salaten, kalten Getränken und leichten Gemüsesuppen sowie Kräutersaucen, Geflügelgerichten, Fischmarinaden, aber auch als Gewürz zu Spargel und Gurke passt – also überall, wo ansonsten Petersilie oder Schnittlauch verwendet wird.

### **Spaghetti mit Pimpernelle, Olivenöl und getrockneten Paradeisern**

ca. 300g Spaghetti  
1 handvoll gezupfte, klein geschnittene Pimpernelle  
2 EL klein geschnittene, getrocknete Paradeiser  
3 EL Olivenöl  
grobes Meersalz

Pimpernelle und einige getrocknete Paradeiser zum Garnieren.

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen – abseihen und mit Pimpernelle, getrockneten Paradeisern und Olivenöl vermischen. In tiefen Tellern anrichten und mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Mit Pimpernelle und getrockneten Paradeisern garnieren.

Tipp: Eventuell etwas geriebenen Parmesan dazu servieren

**Portulak**

Der Portulak wird auch oft Gemüse-Portulak genannt, da sich diese Wildpflanze besonders für die Verwendung als Salat oder als Gemüse eignet.

Die jungen Blätter schmecken leicht säuerlich, salzig und nussartig, ältere Blätter werden dagegen bitter. Die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern genutzt werden. Die jungen Blätter können als Salat oder gekocht als Gemüse genossen werden. Mit den älteren Blättern würzt man Suppen und Eintopfgerichte. Wird Portulak zum Würzen verwendet, darf er nicht mitgekocht werden, da er ansonsten sein Aroma verliert. Eingelegt können die Stengel auf vielfältige Art und Weise verwendet werden: zu Gurken, Paradeisern und Kopfsalat, aber auch zu Soßen, Suppen, Topfen- und Eierspeisen, zu Mayonnaise und Kräuterbutter. Weiters kann Portulak auch wie Spinat als Gemüse gekocht oder in Butter gedünstet werden.

### **Überbackenes Erdäpfel- Portulakpüree mit Parmesan**

1kg mehligere Erdäpfel (roh und geschält)  
Salz  
Muskatnuss  
2 geschälte Knoblauchzehen  
ca. 1/4 Milch  
3 EL Butter  
2 handvoll grob geschnittener Portulak  
3 EL Parmesan  
einige Butterflocken

Portulak zum Garnieren.

Erdäpfel vierteln oder sechsteln und in Salzwasser zusammen mit dem Knoblauch weichkochen, abseihen, gut abtropfen lassen und anschließend passieren. Die Milch leicht erwärmen. Portulak in Butter kurz anbraten und zusammen mit der Milch zu den Erdäpfeln geben und zu einem Püree verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. In tiefen Tellern verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen – im Rohr bei starker Oberhitze kurz überbacken. Mit Portulak garnieren.

Tipp: Passt wunderbar zu gebratenem Schweinskotelett



## Sauerampfer

Bereits die Ägypter und Römer verwendeten den Sauerampfer als Ausgleich für zu reichliche Aufnahmen von fetten Speisen. Der Sauerampfer enthält sehr viel Vitamin C und kann als Wildgemüse gekocht oder roh gegessen werden.

Er hat ein frisches, säuerliches Aroma, kann ähnlich wie Spinat zubereitet bzw. mit diesem gemischt werden, damit ein etwas würzigerer Geschmack entsteht. Auch als Salat oder in cremiger Ampfersuppe wird er verwendet. Junge Blätter können in Salate geschnitten oder auch in Saucen und Omelettes gegeben werden.

### Sauerampfernockerl mit gegrilltem Paprika und Pesto

390g glattes Mehl  
125g Sauerrahm  
375g Obers  
6 Dotter  
Salz  
Muskatnuss  
1 handvoll gezupfter  
klein geschnittener Sauerampfer  
3 rote Paprika  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
4 KL Pesto

Sauerampferblätter zum Garnieren.

Mehl, Sauerrahm, Obers, Dotter, Sauerampfer und Gewürze rasch zu einem glatten Teig verrühren und ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Paprika schälen, sechsteln und von den Kernen befreien. Mit Olivenöl bepinseln und beidseitig langsam im Ofen grillen. Salzen und Pfeffern. Aus der Masse mit einem Kaffeelöffel Nockerl ausstechen und in kochendes Salzwasser legen – einmal kurz aufkochen und ca. 8 - 10 Minuten ziehen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Nockerl mit dem gegrillten Paprika anrichten, dem Pesto beträufeln und mit Sauerampferblättern garnieren.

**Weinraute**

Die Weinraute stammt aus Südeuropa und war in der römischen Küche ein beliebtes Gewürz. Sie kommt an trockenen Standorten vor und vermehrt sich sehr schnell.

Die Weinraute hat ein würzig-herbes, intensiv-aromatisches, kräftig-bitteres Aroma. Wegen ihres scharfen Geschmacks sollten von den Blättern und gelben Blüten, vor und während der Blüte, nur ihre Spitzen zum Würzen verwenden. Besonders eignet sich die Weinraute für Käse- und Fleischgerichte, aber auch zum kurzen Mitbraten bei Fisch, Krusten- und Schalentieren. Außerdem passt die Weinraute auch gut zu Kokos (v.a. bei Eis oder Parfait).

### **Landhendl mit Weinraute gespickt auf Basmatireis**

- 4 Hendlbrüste (ausgelöst und mit Haut)
- 8 kleine Zweige
- Weinraute
- Salz
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- ca. 300g Basmatireis
- 2 Karotten (geschält, in kleine Würfel geschnitten und blanchiert)

Weinraute zum Garnieren.

Hendlbrüste der Länge nach etwas einschneiden, mit Weinrautenzweigen spicken, salzen und beidseitig in Olivenöl und Butter anbraten. Die Knoblauchzehen beifügen und im vorgeheiztem Rohr bei ca. 190°C auf der Hautseite etwa 10 Minuten braten – öfters übergießen. Die Hendlbrüste herausnehmen und kurz warm stellen. Den Bratenrückstand mit etwas Gemüsebouillon ablöschen, kurz einkochen und abseihen. Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten und zum Schluss die Karottenwürfel untermischen. Die Hendlbrüste aufschneiden, mit dem Basmatireis anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Weinraute garnieren.

Tipp: Dazu passt Blattsalat

**Ysop**

Der Ysop ist ein Küchenkraut aus dem Süden, das bei uns leider noch nicht verbreitet ist. Frische oder getrocknete Teile des Ysopstrauches werden als Gewürz für Speisen oder für die Teezubereitung genutzt. Bei der Verwendung von Ysop als Gewürz ist es sinnvoll, die Pflanzenteile ganz frisch zu den Speisen zu geben, da das Aroma sehr schnell durch eine lange Lagerung und beim Kochen durch die Hitze zerstört wird.

Die aromatischen und etwas bitteren junge Blätter werden kleingehackt in Salate und Gemüse gegeben. Die Blüten eignen sich für Salate, Topfenspeisen, zum Einzuckern oder für Garnituren.

### **Lammkoteletts mit Ysop mariniert auf knusprigen Erdäpfelscheiben**

8 Lammkoteletts

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 gehackte Knoblauchzehe

2 EL klein geschnittener, gezupfter Ysop

3 EL Olivenöl

4 rohe, geschälte Erdäpfel in nicht zu dünne Scheiben geschnitten

2 EL Sonnenblumenöl

2 handvoll klein geschnittene, blanchierte Fisolen

1 KL Butter

Ysop zum Garnieren.

Ysop mit Olivenöl, Knoblauch und schwarzem Pfeffer verrühren und die Koteletts beidseitig damit einstreichen. Im Kühlschrank (am besten über Nacht) marinieren lassen.

Lammkoteletts salzen und mit den Erdäpfelscheiben in Sonnenblumenöl beidseitig braten.

Die Koteletts herausnehmen (nach ca. 4 Minuten) und die Erdäpfelscheiben knusprig fertig braten. Die Lammkoteletts mit den Erdäpfeln und knackigem Gartensalat anrichten.