

ars vivendi

# WILDE STADT

## URBANE WILDKRÄUTERKÜCHE



↳ Anne Schmidt-Luchmann & Paul Schmidt  
Fotografiert von Julia Schmidt

Anne Schmidt-Luchmann & Paul Schmidt

# WILDE STADT

URBANE WILDKRÄUTERKÜCHE

Fotografiert  
von Julia Schmidt

ars vivendi



# Inhalt

Über die urbanen Wildkräuter	05
Kochen mit der Stadtnatur	09
<b>DER KLEINE WILDE GARTEN</b>	<b>13</b>
<b>FRÜHLING</b>	<b>14</b>
<b>SOMMER</b>	<b>68</b>
<b>HERBST</b>	<b>110</b>
<b>WINTER</b>	<b>144</b>
Pflanzenkunde	176
Basistechniken & Wissenswertes	204
Rezept- und Zutatenregister	230
Über die Autoren	236



# Über die urbanen Wildkräuter

Das Sammeln und Verarbeiten von Wildkräutern wird von den wenigsten mit der Stadt assoziiert. Viele mögen dabei eher an Bergwelten oder grüne Wiesen denken und sehen die Wildkräutersuche außerdem vielleicht als Hobby älterer Damen. Doch bereits seit ein paar Jahren verzeichne ich in meinen Wildkräuterführungen durch die Stadt ein gestiegenes Interesse an urbanen Wildkräutern. Menschen aller Altersgruppen beginnen, sich für dieses Thema zu interessieren. Vor allem junge Leute wollen das alte Wissen über die Wildkräuter wiederentdecken und sich zunutze machen: Was hält die Stadtnatur an Essbarem bereit, was schmeckt oder ist heilsam, und wie erkennt man das wilde Grün auch ganz sicher?

Meistens werden mir aber zuerst diese Fragen gestellt: Gibt es in der Stadt überhaupt Wildkräuter, und wenn ja, kann man sie bedenkenlos verwenden? Die erste Frage lässt sich sehr leicht beantworten, denn das Gute an wilder Vegetation ist, dass es sie wirklich überall gibt. Durchsetzungsfähig und kräftig, besiedelt sie noch das kleinste Stückchen Erde. Egal, wo man steht: Sieht man sich genau um, wird man Wildkräuter finden. Noch dazu hat die Stadt gegenüber dem Land den großen Vorteil, dass es keine Monokulturen gibt, sondern – im Gegenteil – sehr unterschiedliche Lebensräume für Flora und Fauna. Ob Brache, Park, Stadtwald oder Wiese, vergessenes Kopfsteinpflaster oder Baum-Beete auf dem Bürgersteig – die Wildpflanzen erobern irgendwann jeden Fleck! Die zweite Frage ist natürlich, ob man die Pflanzen in der Stadt wirklich essen kann, und die Antwort darauf ist etwas komplexer ...

Zunächst einmal muss das Klischee, Pflanzen auf dem Land seien sauber und gesund, Pflanzen in der Stadt hingegen schmutzig und krank, über Bord geworfen werden. Auf dem Land gibt es ähnliche Probleme wie in der Stadt: Monokulturen und Pestizide stehen Abgasbelastung und Müll gegenüber. Beide Umgebungen haben ihre Schattenseiten, jedoch auch Vorteile. Fakt ist, dass unsere Kulturnahrung aus dem Supermarkt zwar oft auf dem Land, aber auch dort zum Teil neben Autobahnen und voll entwickelter Industrie gewachsen ist. So wie man sein gekauftes Obst und Gemüse vor dem Verzehr wäscht, sollten auch gesammelte Wildkräuter stets so gut wie möglich gereinigt werden, bevor man sie isst – ganz gleich aus welcher Umgebung sie stammen. Die Pflanzen schon beim Sammeln auf Sicht zu prüfen und danach in einem zweiteiligen Verfahren mit Natronlauge zu waschen, bringt bestmögliche Sicherheit.

Natürlich gibt es in der Stadt Umgebungen, bei denen es einem schon die Logik verbietet, dort zu sammeln: Hundewiesen, neben stark befahrenen Straßen, auf Baustellen oder Bahndämmen. Andersherum betrachtet, gilt das auch für ländliche Gefilde: frisch gedüngte Felder und Feldränder, neben dem Stall, dort, wo die Hunde spazieren geführt werden. Bei der Wahl eines Sammelortes ist es wichtig, sich zunächst folgende Fragen zu stellen: Was ist mit dem Boden und den Pflanzen in der letzten Zeit passiert? Wurde gedüngt, verschmutzt, in irgendeiner Form vergiftet? Ist es ein geschützter oder künstlich bepflanzter Ort, wie z. B. urbane oder botanische Gärten, Park-Rabatte oder Ähnliches? Gibt es genug Exemplare der Wildpflanze oder gefährde ich deren Fortbestand durch die Ernte? Alles in allem sollte man sich immer fragen, ob es Sinn macht, an einem bestimmten Ort auf die Suche zu gehen. Mehr zu geeigneten und ungeeigneten Sammelorten finden Sie in »Basistechniken & Wissenswertes« auf S. 221.

Eine weitere wichtige Frage ist, weshalb man überhaupt essbare Wildkräuter sammeln sollte. Im Kontrast zu Kulturpflanzen, die bei oft optimalen Wachstumsbedingungen gehegt und gepflegt werden, müssen sich Wildpflanzen gegen sehr warmes und sehr kaltes Klima, gegen Trockenheit, Regenfluten und Fressfeinde sowie gegen natürliche Konkurrenz von benachbarten Pflanzen und Bäumen, die denselben Standort beanspruchen, zur Wehr setzen. Dieser alltägliche Kampf führt dazu, dass ihre Nährstoff- und Aromadichte weit höher ist als die von Kulturpflanzen. Verkosten Sie dafür einmal ein Kraut, das in beiden Lagern zu Hause ist, das also sowohl kultiviert als auch wild vorkommt – wie z. B. Rucola bzw. Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia*). Der wild wachsende Vertreter wird immer deutlich schärfer und intensiver schmecken als sein kultivierter Zwilling. Abgesehen von den bekannten Geschmäckern der Wildpflanzen, die wir bereits kultiviert und in unsere Küchen geholt haben, bietet die Welt der essbaren Wildkräuter zahllose unbekannte, außergewöhnliche und interessante Geschmacksnuancen, die in keinem Supermarkt zu finden sind. Wie unsere kultivierten Gemüse- und Kräutersorten kann man sie vielfach verwenden und keineswegs nur als Ersatz für Spinat oder im Pesto.

Dieses Buch soll Ihnen einerseits vermitteln, wie Wildkräuter und ihre besonderen Aromen eingesetzt werden können, und andererseits, wie mit ihnen umzugehen ist. Im ersten Kapitel finden Sie Rezepte für jede Gelegenheit nach Jahreszeiten geordnet – von einfach bis komplex, vom erfrischenden Getränk über leichte Vorspeisen bis hin zu eleganten Hauptgerichten und Desserts. Das zweite Kapitel ist aufgeteilt in einen Pflanzenteil, in dem die wichtigsten verwendeten Wildpflanzen im Hinblick auf ihre kulinarische Verwendung beschrieben werden, und in einen Glossarteil, der Grundtechniken und Wissenswertes rund um Handhabung, Sammelorte und Verarbeitung von essbaren Wildpflanzen in der urbanen Stadtnatur vermittelt.





# Kochen mit der Stadtnatur

Vor allem als Stadtbewohner ist man es gewohnt, alle erdenklichen Produkte stets in bester Qualität vorzufinden. Diese Bequemlichkeit hat auch in der Küche Einzug gehalten: Zu allen Jahreszeiten kann man fast jedes Obst und Gemüse, jeden Fisch und jedes Fleisch erwerben – selbst, wenn gerade keine Saison dafür ist. Die Beschäftigung mit wild wachsenden Pflanzen bringt auf natürliche Weise das Gefühl für saisonale und regionale Produkte zurück. Und ähnlich wie dem Gärtnern wohnt dem Erfolg beim Sammeln von Wildkräutern etwas Berauschendes inne.

Das Gefühl, eine Pflanze sicher zu bestimmen und dann auch direkt riechen, schmecken und anfassen zu können, öffnet sofort Horizonte für deren Verwendung. Man erkennt und bestimmt eine Pflanze in ihren verschiedenen Stadien oder nimmt sie einfach mit und probiert etwas Neues aus. Das Produkt rückt in den Vordergrund. Ein einfaches Rührei mit wild gewachsenen Kräutern, eine schmackhafte Limonade aus selbst gemachtem Blütenirap oder ein kräftiger Salat aus jungem Löwenzahn – all diese Gedanken kommen schon während des Sammelns.

In der Stadt ist man oft in einem besonderen Modus. Die Hektik von Verkehr und Alltag hält Menschen davon ab, ihre Umgebung näher und intensiver zu erkunden. Doch ist es gerade hier sehr einfach, sich dem Kochen mit Wildpflanzen anzunähern. Auf dem Weg nach Hause, beim Spaziergang durch den Lieblingspark oder beim Aperitif im eigenen Vorgarten. Überall kann der »Einkaufskorb« mit schmackhaften Wildkräutern gefüllt werden. Wichtig ist aber gerade hier, nicht den Anspruch der Selbstversorgung zu haben. Nur weil etwas wild wächst, muss es nicht im Überfluss vorhanden sein und als einzige Komponente auf dem Teller landen. Der fast schon klischeehafte Brennessel-Spinat, den unsere Großeltern noch kennen mögen und der vielerorts ob seiner Intensität eher verschmäht wird, muss nicht unbedingt der Einstieg in die Wildkräuterküche sein.

»In kleinen Schritten annähern« lautet die Devise und ist die Philosophie dieses Buches. Es genügt oft, sich ein klassisches Gericht vorzunehmen und einfach mal eine Kulturpflanze durch ihren wild wachsenden Vetter auszutauschen. Nach kurzer Zeit werden sie zu einer Inspirationsquelle: Was kann ich mit diesem Kraut anstellen? Wozu passt es noch? Die kräftigen und teils ungewöhnlichen Aromen der Wildkräuter bieten jedem Gaumen etwas an.

Schöne Ideen für die kulinarische Verwendung findet man z. B. bei unseren südlichen Nachbarn in Italien, Spanien oder auf dem Balkan. Auch in den Küchen des Nordens, aber vor allem in denen aus mediterranen Gefilden wird kaum unterschieden zwischen Rezepten mit wilden und kultivierten Kräutern.

Überall dort, wo wilde Pflanzen wachsen, wird munter kombiniert, experimentiert und mit den Jahreszeiten kreierte. Und das ist auch in der städtischen Umgebung möglich. Alles ist erlaubt: Warum also nicht die »profane« Brennnessel als Antagonist zu edlen Krustentieren servieren, den Festtagsbraten mit hausgemachter Vogelbeersauce vollenden oder einen Salat aus Wildblüten kredenzen?

All das gibt es in Hülle und Fülle im unmittelbaren urbanen Umfeld – wenn man nur ein wenig seine Sinne schärft und mit einer Portion Offenheit auf eine kulinarische Entdeckungsreise gehen möchte.

Wir wünschen viel Freude mit diesem Buch und wundervolle Geschmacksentdeckungen!

Anne Schmidt-Luchmann und Paul Schmidt  
*Annes Kräuter, Berlin*

→ Hinweis zu den Rezepten

Alle Zubereitungen sind, sofern nicht anders angegeben, für 4 Personen ausgelegt. Viele davon sind so konzipiert, dass man sie auch mit ähnlichen Kulturpflanzen oder im Handel erhältlichen gezüchteten Wildkräutern nachkochen kann.





# Der kleine wilde Garten

## ANGEMACHTE WILDKRÄUTER

1 Handvoll Hopfensprossen  
Salz  
1 EL Malzbier  
50 g Zuckerschoten  
50 g TK-Erbsen  
1 Handvoll Robinien-Blüten  
10 Brennnessel-Triebspitzen  
1 EL Holunderblüten-Essig (Rezept S. 210)  
2 EL Traubenkernöl  
2 Champignons  
1 EL Olivenöl  
2 Handvoll Melde-Blätter  
2 EL Weißwein  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Butterschmalz  
½ TL Rohrohrzucker  
1 Handvoll Giersch  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas frisch gepresster Zitronensaft

## ROHES GARTENGEMÜSE

4 Radieschen  
4 gelbe Cherry-Tomaten  
4 rote Cherry-Tomaten  
2 grüne Tomaten  
4 Mini-Zucchini

## ROHE WILDKRÄUTER

je einige Pflanzen der Saison, z.B. Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Knopfkraut, Schafgarbe, Vogelmiere, Gänseblümchen-Feldsalat (siehe S. 181)  
diverse Blüten der Saison

Diese Zubereitung ist ideal, um sich an die Welt der wilden Pflanzen heranzutasten. Bekanntes wird mit Unbekanntem kombiniert und lädt somit auf eine kleine Erkundungstour durch den Stadtpark oder den eigenen Garten ein, von dem nun auch die »Unkräuter« verwendet werden.

**Für die angemachten Wildkräuter die Hopfensprossen 2 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abspülen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit dem Malzbier marinieren. Die Herdplatte nicht ausschalten.**

Zuckerschoten längs halbieren und zusammen mit den Erbsen im kochenden Salzwasser 8 Minuten garen. Herausheben, abschrecken und in einer separaten Schüssel mit den Robinien-Blüten vermengen.

Die Brennnesseln vorsichtig mit einem Nudelholz walken, um die Brennhaare abzubrechen, und in einer Schale mit Holunderblüten-Essig und Traubenkernöl marinieren.

Die Champignons vierteln und in einer beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl 3 Minuten anbraten. Die Melde hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Weißwein ablöschen, leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und längs halbieren. Butterschmalz in derselben Pfanne stark erhitzen und die Frühlingszwiebeln hineingeben. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Giersch hinzufügen, umrühren und aus der Pfanne nehmen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Das Gartengemüse putzen und waschen. Nach Belieben halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.

Die rohen Wildkräuter vorsichtig waschen und lesen.

Zum Servieren alles auf einer großen Platte möglichst durcheinander anrichten.

→ Es lohnt sich, diese kulinarische Übung zu jeder Jahreszeit durchzuführen. So lässt sich die regionale Wildnis leicht und ohne viel Aufwand entdecken.



FRÜHLING

Der Frühling in der Stadt ist wie ein erleichtertes Aufatmen nach Schneematsch, trüben Straßen und verfrorenen Gesichtern. Im Unterholz der Stadtwälder und auf den Wiesen der Parks beginnen schon früh kräftige und schmackhafte Wildkräuter zu wachsen. Scharbockskraut, Wunder-Lauch, Gänseblümchen-Feldsalat, Knoblauchsrauke und März-Veilchen zeigen sich – je nach Wetterlage – schon im Februar, und spätestens im März kann losgesammelt werden. Die frühen Frühlingskräuter sind intensiv und voller Inhalts- und Geschmacksstoffe. Sie kämpfen noch mit der Witterung und sind deshalb zwar noch klein, aber schon zäh und stark.

Wenn der Frühling richtig in Fahrt kommt, gesellen sich ab April blühender Gundermann, zarte Vogelmiere, Löwenzahn und edle junge Lindenblätter hinzu. Ab Mai beginnt die große Blütezeit, die sich bis in den Sommer zieht. Auch die städtischen Wiesen sind nun voll mit Löwenzahn und Gänseblümchen. Der Holunder und die oft in Stadtparks anzutreffende Robinie öffnen nun ihre delikaten Blüten. Zum Ende des Frühlings fühlt man sich an einigen Orten beinahe wie in einem Selbstpflück-Supermarkt, so reichhaltig ist das Angebot und so vielfältig die kräftigen Wildkräuternoten.

Vorratskammer und Tiefkühler werden in dieser Saison ordentlich mit Pestos, Essigen, Ölen und Frischkräutersalzen sowie feinsten Sirupsorten aus Waldmeister, Mai-Fichte und diversen Blütenaromen aufgefüllt. Delikate Knospen werden wie Kapern eingelegt, junge Triebe von Goldrute und Hopfen milchsauer vergoren und feine Blüten zu sauren Aroma-Pickles verarbeitet (alle Rezepte zum Einmachen und Einlegen finden Sie ab S. 205). Die Fülle des Frühjahrs lädt Jahr für Jahr zum Experimentieren und Verkosten ein.

## MENÜVORSCHLAG

VORSPEISE	Lindenblatt-Salat mit Melonenkreisen (S. 19)
ZWISCHENGANG	Kaninchenleber mit Veilchen & jungen Kräutern (S. 35)
HAUPTGERICHT	Gnudi mit sautierter Goldrute & Salbei-Öl (S. 48)
DESSERT	Buchweizen-Eis mit jungem Ahorn (S. 67)







FRÜHLING

# Lindenblatt-Salat mit Melonenkreisen

Einen leichteren, zarteren Salat gibt es kaum! Die ersten hellgrünen Blätter der Sommerlinde sind schnell gesammelt und schmecken, gepaart mit frischer Melone einfach köstlich. Noch etwas Dressing, und viel mehr braucht es nicht.

## SALAT

4 Handvoll junge Blätter der Sommerlinde  
1 Cantaloupe-, Cavaillon- oder Honigmelone  
1 kleine Wassermelone

## DRESSING

2 EL Himbeeressig  
4 EL Haselnussöl  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Linden-Blätter nicht waschen, sondern nur auf Unreinheiten oder Insektenbefall prüfen und verlesen. Dabei die Unterseiten nicht vergessen. Vorsichtig auf vier Schüsseln verteilen.**

Die Melonen halbieren und mit einem Apfeltkerner mehrere längliche Zylinder ausstechen. Diese dann in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und zu den Linden-Blättern geben.

Himbeeressig, Haselnussöl und Senf in ein Schraubglas geben, Deckel verschließen und kräftig schütteln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.

→ Das Dressing nach Belieben in einer Sprühflasche dazureichen. So können die zarten Blätter nicht darin »ertrinken« und fallen nicht zusammen. In diesem Fall auf Salz und Pfeffer verzichten, da die Düse verstopfen würde.



# Dinkel-Brötchen mit Knoblauchsrauke

Dieses Rezept lässt sich vielfach variieren und kann, dank seines kräftigen Teigs, mit fast allen Wildkräutern kombiniert werden. Besonders aromatisch gelingt es mit junger, scharfer Knoblauchsrauke, die sowohl in den Teig als auch auf die Kruste kommt.

1 Handvoll Knoblauchsrauke  
500 g Dinkelmehl  
(Type 630)  
1 Pck. Trockenhefe  
5 EL Flohsamen  
2 TL Salz  
2 EL Butter  
1 TL Frischkräutersalz  
(Rezept S. 218)

**Knoblauchsrauke waschen, trocken schleudern und fein hacken. Mehl, Hefe, Flohsamen und Salz in einer Teigschüssel gründlich vermengen. 500 ml lauwarmes Wasser und die Hälfte der Knoblauchsrauke hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.**

**Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.**

**Den aufgegangenen Teig nochmals sehr gut durchkneten und zu zwölf Teiglingen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Wasser bestreichen. Für ca. 40 Minuten auf der mittleren Backofenschiene backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.**

**Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und die restliche Knoblauchsrauke einrühren. Mit einem Backpinsel auf die noch warmen Brötchen streichen und mit Kräutersalz würzen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.**

# Drei Nesseln mit Kräuter-Salzfleisch

Ganz junge Brennnessel-Blätter können nach kurzer Behandlung mit dem Nudelholz (so brechen die Brennhaare ab) und etwas Dressing gefahrlos roh gegessen werden. Sie entfalten einen herrlich kräftig-nussigen Geschmack, der toll mit rohem oder in Salz konserviertem Rindfleisch harmoniert.

## KRÄUTER-SALZFLEISCH

500 g Falsches Filet, Bug oder Semmerolle vom Weiderind  
5 Zweige Zitronenthymian  
30 g Frischkräutersalz (Rezept S. 218)  
5 Wacholderbeeren  
1 TL Fenchelsamen  
2 TL weiße Pfefferkörner  
Zesten von ½ unbehandelten Bio-Zitrone

## NESSEL-SALAT

je 4 Handvoll junge Spitzen von Brennnessel, Weißer Taubnessel und Goldnessel, plus ein paar Taubnessel-Blüten (nach Belieben)  
4 EL Holunderblüten-Essig (Rezept S. 210)  
8 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

## BRENNNESSEL-CREME

Salz  
2 Handvoll junge Brennnessel-Blätter  
Eiswasser  
1 Handvoll Vogelmieri  
2 EL Cashewnusskerne  
ca. 125 ml Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Saft von ½ Limette

Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und von äußerem Fett befreien.

Die Blättchen vom Zitronenthymian abstreifen und fein hacken. Zusammen mit Salz, Wacholderbeeren, Fenchelsamen und Pfefferkörnern in einem Mörser zerstoßen. Zitronenzesten fein hacken und unterheben.

Fleisch von allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben und fest in Frischhaltefolie einwickeln. Im Kühlschrank 10 Tage marinieren.

Alle Nesseln verlesen, in Natronwasser waschen (siehe S. 227) und trocken schleudern.

Die Brennnessel-Spitzen auf einem Brett auslegen und vorsichtig mit dem Nudelholz walken. So werden die feinen Brennhaare abgebrochen. Dabei aber darauf achten, dass die zarten Triebe nicht zerdrückt werden.

Holunderblüten-Essig und Olivenöl in einer Schüssel zu einem Dressing verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nesseln darin 20 Minuten marinieren.

Für die Creme die Brennnesseln für 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Sofort in Eiswasser abkühlen und gut ausdrücken.

In einen Mixer geben und zusammen mit Vogelmieri, Cashewnusskernen und Olivenöl zu einer streichfesten Creme mixen. Ist sie zu fest, mehr Öl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren die Creme auf Teller verteilen und die Nesseln daraufgeben. Das Fleisch auswickeln, abrausen, trocken tupfen und rundum die äußerste Schicht mit einem sehr scharfen Messer abschneiden. Das übrige Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Nach Belieben mit ein paar Taubnessel-Blüten garnieren.

→ Das Dressing nach Belieben in einer Sprühflasche dazureichen. So können die zarten Blätter nicht darin »ertrinken« und fallen nicht zusammen. In diesem Fall auf Salz und Pfeffer verzichten, da die Düse verstopfen würde.



# Bärlauch-Kartoffelsalat mit Weißkäse & Kapern

Ein pures Bärlauch-Pesto veredelt Suppen, Pasta oder Kartoffeln auf ganz besondere Weise. Die Röstaromen der Ofenkartoffeln können es mit dem würzigen Lauch hervorragend aufnehmen – ideal für ein Frühlingspicknick im Stadtpark.

## KARTOFFELSALAT

1 kg kleine festkochende  
Kartoffeln  
2 rote Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
2 TL feines Meersalz  
5 EL Apfelessig  
1 EL Dijon-Senf  
Salz und Pfeffer aus der  
Mühle  
4 EL Bärlauch-Pesto  
(Rezept S. 218)

## ZUM ANRICHTEN

200 g Weißkäse aus  
Kuh- oder Schafmilch  
2 EL Kapern

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

Die Kartoffeln waschen und gut trocken tupfen. Ungefähr die Hälfte längs halbieren, den Rest im Ganzen lassen. Zwiebeln in Achtel schneiden und die Schichten auseinanderzupfen. Kartoffeln und Zwiebeln in ein tiefes Backblech geben und gut mit Olivenöl und feinem Meersalz vermengen. Für ca. 25 Minuten im oberen Drittel des Ofens garen. Kurz vor Ende der Backzeit die Grillfunktion einschalten, damit die Kartoffeln schön knusprig werden.

Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, dann in eine Schüssel füllen.

Apfelessig und Senf verquirlen, über die noch warmen Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Bärlauch-Pesto unterrühren und alles nochmals abschmecken. Den Weißkäse mit den Händen zerbröseln und zusammen mit den Kapern über den Kartoffelsalat streuen.

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Die angegebenen Temperaturen gelten für konventionelle Backöfen mit Ober-/Unterhitze. Beim Backen und Garen mit Umluft muss die Temperatur jeweils um etwa 20 °C reduziert werden. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.

Sterilisierte Einmachgläser verwenden.

Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten. Fleisch sollte vor der Zubereitung immer trocken getupft werden. Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

## ORIGINALAUSGABE

1. Auflage 2022

© 2022 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG

Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Alle Rechte vorbehalten

Fotografie:

© Julia Schmidt 2022, [www.juni-fotografen.com](http://www.juni-fotografen.com)

Text: Anne Schmidt-Luchmann & Paul Schmidt

Lektorat: Denise Maurer

Korrektorat: Dr. Katrin Korch

Layout: nach einer Vorlage von Tien Nguyen The

Einband & Satz: Sandra Frick, [lomyli-design.de](http://lomyli-design.de)

Druck: Appl, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0415-3



## RAFFINIERTE REZEPTE MIT WILDEN KRÄUTERN UND PFLANZEN

Drei Nesseln mit Kräuter-Salzfleisch oder Wurzelgemüse mit Baldrian & Buttermilch – in wilden Kräutern steckt ein unglaubliches kulinarisches Potenzial. Anne Schmidt-Luchmann und Paul Schmidt präsentieren saisonale Wildkräuterküche par excellence und zeigen, welche große geschmackliche Vielfalt das Fine dining mit wilden Pflanzen bereithält. Mit Tipps für die städtische Wildkräutersuche, Informationen zu den verwendeten Pflanzen und vielen Basisrezepten zu Sirupen, Eingelegtem, Kräuternessigen und Co.

ars vivendi 



[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)  
ISBN 978-3-7472-0415-3

