



Patrick Rosenthal

WALDKÜCHE

Kochen mit den
Schätzen der Natur

Kräuter, Pilze, Beeren,
Wild und mehr





Vorwort

Ich lebe nun seit einigen Jahren auf dem Land. Davor habe ich lange Zeit im Frankfurter Großstadtdschungel gewohnt. Auch schön, aber das Landleben ist noch einmal etwas anderes. Während früher Walderkundungen und ein eigener Garten nur ferne Wünsche waren, ist dies nun Alltag geworden. Ein kleines Häuschen mit Garten inmitten eines kleinen Dorfes, genau da bin ich jetzt. Einige Wälder sind nur ein paar Hundert Meter weit entfernt, und meine französische Bulldogge liebt es, mit mir die Wälder zu erkunden. Am Anfang habe ich mich wirklich schwergetan zu bestimmen, welche essbaren Schätze der Wald für uns bereithält, aber durch eine App, die anhand eines Fotos Sträucher, Blumen und Wildkräuter erkennen kann, habe ich schnell dazugelernt. Mein gut gemeinter Tipp ist zuallererst, dass du nur das isst und sammelst, was du eindeutig als essbar identifizieren kannst. Gerade bei Beeren, Früchten und Pilzen ist es ratsam, sich genau zu informieren. Ich bin immer wieder aufs Neue verwundert, was für tolle Dinge im Wald wachsen. Während Löwenzahn und Brennnessel für mich früher nur Unkraut waren, sind sie heute beliebte Lebensmittel geworden. Egal ob als Tee, Pesto oder Salat, sie sind einfach lecker. Gerade Wildkräuter enthalten ein Vielfaches an Mineralien und Vitaminen. Und wer einmal die Vorteile von Wildkräutern erkannt hat, wird sie schnell als Oxydel zubereitet jeden Tag zu schätzen wissen. Doch nicht nur wilde Kräuter sind im Wald zu finden, sondern auch viele Waldfrüchte wie rote Himbeeren und saftige Brombeeren. Selbst aus den Blättern kannst du einen tollen Tee machen. Die vielen Bäume haben natürlich ebenfalls eine Menge an wertvollen Zutaten für eine gesunde Waldküche zu bieten. Und die Pilze nicht zu vergessen ...

Vielleicht kann ich dich mit meinen leckeren Rezepten wie Bärlauch-Spaghetti-Carbonara, Gänseblümchensirup oder Salbei-Wildkräuter-Eis ja davon überzeugen, beim nächsten Waldspaziergang die Augen aufzuhalten.

Dein Patrick







Deftiges aus dem Wald

© 2022 des Titels »Waldküche« von Patrick Rosenthal (ISBN 978-3-7423-1864-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Spaghetti à la Löwenzahn

Für 4 Portionen

2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
50 ml Weißwein
300 g Spaghetti
2 Handvoll Löwenzahn-
blätter (ohne Blüten)
2 Birnen
Meersalz
Pfeffer
50 g Walnusskerne

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch in die Pfanne pressen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Beides 5 Minuten anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen.
2. Spaghetti nach Packungsanleitung in einem Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Dann durch ein Sieb abseihen.
3. Löwenzahn waschen und grob hacken. Birnen schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Löwenzahn und Birnenwürfel in die Pfanne geben und 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti und Walnusskerne zufügen und alles gut durchmengen.

Der Löwenzahn

Der Löwenzahn ist sicherlich eines der bekanntesten Wildkräuter. Seine Blätter schmecken nussig-würzig. Jung geerntet sind sie gar nicht bitter, sondern schön zart und eignen sich hervorragend für Salat. Die größeren, ausgewachsenen Blätter sind bitterer und können perfekt für Suppen und Eintöpfe verwendet werden.

Aber auch die Blüten sind essbar und schmecken leicht buttrig. Einmal geerntet, hält sich Löwenzahn bis zu 2 Tage im Kühlschrank.

Löwenzahn gilt als harntreibend, verdauungsanregend und wird durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen als regionales Superfood gehandelt. Er soll den gesamten Stoffwechsel verbessern und den Körper von innen reinigen.





Pfifferling-Carbonara

Für 4 Portionen

400 g Pfifferlinge
3 EL Speiseöl
80 g Speckwürfel
400 g Tagliatelle
Salz
Pfeffer
2 Stiele Petersilie
3 Eier
80 g Sahne

1. Die Pfifferlinge putzen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
3. Tagliatelle in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
4. Währenddessen das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie waschen und grob hacken. Eier und Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Nudeln durch ein Sieb abseihen, dabei 5 EL Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Petersilie, Pfifferlinge und Speckwürfel unter die Eiermasse mengen. Carbonara sofort servieren.

Bärlauch-Spaghetti- Carbonara

Für 4 Portionen

30g Bärlauch
400g Spaghetti
4 Eier
125g geriebener
Parmesan
Salz
Pfeffer
1EL Olivenöl
200g Pancetta- oder
Schinkenwürfel

1. Bärlauch waschen und fein hacken.
2. Die Spaghetti in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
3. Währenddessen Eier, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Dann den Bärlauch untermischen.
4. Mit einer Kelle ca. 150ml Nudelwasser abnehmen und unter die Eiermischung rühren.
5. Die Nudeln durch ein Sieb abseihen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pancettawürfel darin knusprig braten. Spaghetti zu den Schinkenwürfeln in die Pfanne geben und vermischen.
7. Die Eimasse zugießen, alles gut vermengen und sofort servieren.





Bärlauchbrot

Für 1 Kastenform (25 × 13 cm)

250 ml Milch
1 Pck. Trockenhefe
500 g Weizenmehl
1 Ei
1 TL Zucker
1 EL Salz
50 ml Olivenöl
200 g Bärlauch
Fett für die Form

1. Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Trockenhefe, Mehl, Ei, Zucker, Salz, Olivenöl und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Bärlauch in den Teig kneten.
3. Eine Kastenform gründlich einfetten und den Teig hineinfüllen. Nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Die Oberfläche des Brotes mit etwas Wasser bestreichen. Form in den Ofen schieben und Brot 40–50 Minuten backen.

Der Bärlauch

Im Wald kann man ihn meist schon von Weitem riechen, denn es liegt ein Hauch von Knoblauch in der Luft. Vorsicht ist allerdings geboten, denn der Bärlauch lässt sich leicht mit den giftigen Maiglöckchen-Blättern verwechseln. Doch der essbare Bärlauch riecht leicht nach Knoblauch, die Blätter sind weich, lassen sich gut biegen, und pro Stiel wächst nur ein Blatt. Diese Kennzeichen helfen dabei, ihn von den Maiglöckchen-Blättern zu unterscheiden.

Unbedingt auch mal ausprobieren: Bärlauch-Chips. Dazu ein großes Bund Bärlauch ausgebreitet auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 5–6 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Meersalz bestreuen.

Bärlauch-Käse-Frikadellen

Für 6 Stück

40g Bärlauch
150g fester Frischkäse oder Weißkäse
Salz
Pfeffer
1 rote Zwiebel
1 EL Butter
500g gemischtes Hackfleisch
30g Paniermehl
1 Ei
2 TL Senf
2 EL Butterschmalz

1. Bärlauch waschen, hacken und zusammen mit dem Käse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Käsemasse 6 kleine Kugeln formen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann abkühlen lassen.
3. Zwiebelwürfel, Hackfleisch, Paniermehl, Ei und Senf in einer Schüssel mit den Händen verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus der Fleischmasse 6 Kugeln formen. Jede etwas flach drücken und in die Mitte 1 Käsekugel setzen. Das Hackfleisch darüberschlagen, sodass der Käse gut umhüllt ist.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite 5 Minuten braten.

Tip

Ich mache aus dem Bratensatz immer noch eine Soße. Dazu zunächst die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dann den Bratensatz mit 100 ml Weißwein ablöschen. 1 TL Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse anrühren und mit 200 ml Rinderbrühe in die Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen lassen und Soße dann bei reduzierter Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Anstelle von festem Frischkäse (Formaggini oder Ziegenfrischkäse) kannst du auch gut einen Feta nehmen.

