

Wegwarte - *Cichorium intybus* Korbblütler = Asteraceae



„Eine Wegwarte unter dem Kopfkissen der Jungfrau, soll dem zukünftigen Ehemann den Weg weisen...“

Verwendung

Die Wegwarten finden in der Küche vielerlei Verwendung, die Blüten in Salat, in Tee, Blütenknospen kann man süß-sauer einlegen, die jungen Blätter, die dem Löwenzahn sehr ähnlich sehen, geben einen Salat, die Wurzel lässt sich als Kaffee-Ersatz rösten und genießen. Die jungen Wurzeln kann man auch als Gemüse wie Schwarzwurzeln genießen.

Rezepte

Wegwarten-Tee



Wegwarten-Tee

20g Wegwarte-Wurzeln und 180 g Wasser 5 Minuten kochen und schluckweise nach dem Essen trinken.

Wird bei Magenverschleimung, Magendrücken etc.getrunken.
Von diesem Tee kann man bis 2 Tassen trinken, immer nach den Mahlzeiten

Wegwarten/Zichorien-Kaffee

Die Wurzeln in kleine Stücke schneiden und trocknen
anschliessend werden sie langsam ohne Fettzugabe geröstet.
Die gerösteten Wurzelstücke werden gemahlen.
Das fertige Pulver kann wie Bohnenkaffee aufgebrüht werden..

Kalte Gurkensuppe mit Wegwarte



für 4 Personen

2 dl	Salatgurken (ca. 1.6 kg)
2 dl	Gemüsebrühe kalt
1	Knoblauchzehe
200 g	Naturjoghurt
wenig	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll	Blätter der Wegwarte
1 Handvoll	Blüten der Wegwarte

Zubereitung

- Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln.
- Kalte Bouillon, Gurkenwürfel, gepresste Knoblauchzehe und Joghurt in einen Messbecher geben.
- Alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens 1 Stunde kühl stellen
- Blätter der Wegwarte in feine Streifen schneiden
- Vor dem Servieren in die Gurkensuppe geben.
- Suppe in Schälchen verteilen und mit Blüten servieren.

Wegrand-Salat



Zutaten

100 g	Spitzwegerich
100	Wegwartenblätter
50 g	Löwenzahn - nur die kleinen, hellen Blättchen
20	Gänseblümchen Blütenköpfchen
3 EL	Rapsöl
1 ½ EL	Balsamico bianco
2 TL	Balsamico rosso
1	Eigelbweich gekocht
1	Eiweiss, gekocht, fein gehackt
12	Walnuss-Hälften, grob gehackt, trocken geröstet
12	sehr kleine Kirschtomaten, gewaschen und halbiert
	Salz
	Pfeffer weiss, gemörsert

Zubereitung

- Die Spitzwegerichblätter waschen und in kaltem Salzwasser ca. 25 Min. ziehen lassen, damit sich die herben Geschmacksstoffe entfernen.
- Dann gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- Die Wegwartenblätter waschen, in feine Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 12. Min. kochen lassen, damit die Bitterstoffe entfernt und die Fasern aufgespalten werden.
- abgiessen und unter fliessend kaltem Wasser abschrecken.
- Die Löwenzahnblättchen ebenfalls waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.
- Die Gänseblümchenköpfchen kalt abbrausen und abtrocknen lassen.
- Das Eigelb mit dem Öl und dem Essig kräftig vermischen. Prima geeignet ist dafür der Zauberstab.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Grünzutaten vermengen und auf einer Platte anrichten.
- Mit den Nüssen, den Tomaten, den Gänseblümchen und dem Eiweiss garnieren und mit dem Dressing servieren.

Der Salat harmoniert perfekt zu süss-sauren Wildgerichten, aber auch zu süss-sauren Schweinefleischgerichten. (nicht aus der asiatischen Küche)

Wegwarte-Gelée



- Ein 300 ml-Gefäß voll Wegwarten-Blütenblätter
- 250 g Gelierzucker
- 250 g Apfelsaft

Zubereitung

- Die Blütenblättchen mit dem Gelierzucker vermengen und über Nacht ziehen lassen.
- Den Apfelsaft zugeben und alles einmal aufkochen
- Eine Minute sprudelnd kochen
- Sofort durch ein Sieb laufen lassen.
- Wieder aufkochen und weitere zwei Minuten sprudelnd kochen.
- Dann in sterilisierte Gläser abfüllen und umgehend verschliessen.

Ein feiner und gesundheitsfördernder Brotaufstrich!

Wegwarte – Gemüsesuppe



Zutaten

- | | |
|------------|-------------------------|
| 2 Handvoll | Frische Wegwarteblätter |
| ½ | Brötchen |

100 g	Butter
½ Lt	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Frisch gemahlene Muskatnuss
2	Eigelbe

Zubereitung

- Die Wegwarte-Blätter in kochendem Salzwasser 10 Minuten weich köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das halbe Brötchen in Würfel schneiden.
- Die Wildpflanzen in ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen und grob hacken.
- In einer Pfanne 50 Gramm Butter zerlassen und darin die Wegwarte-Blätter kurz dünsten.
- Die Gemüsebrühe in einem Kochtopf erhitzen,
- die gedünsteten Blätter hineingeben und einige Minuten mit köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Parallel dazu in der Pfanne die restlichen 50 Gramm Butter erhitzen
- darin die Brötchenwürfel anrösten.
- Ganz zum Schluss die Eigelbe in die Gemüsesuppe - die dabei nicht mehr köcheln darf! - einlaufen lassen und gut verrühren.
- Vor dem Servieren die gerösteten Semmelwürfel drüberstreuen.

Wegwarte-Kräuter-Pfannkuchen



Zutaten für 2 Pfannkuchen

1 Handvoll	Frische Wegwarte-Blätter
½ Handvoll	Sauerampfer-Blätter
100 ml	Milch
30 g	Dinkel-Vollkornmehl
1	Ei
1 Prise	Salz
1 EL	Bergkäse, gerieben
	Öl zum Ausbacken

Zubereitung

- Wildpflanzen-Blätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- In einer Schüssel die Milch mit dem Mehl und dem Ei klumpenfrei verrühren.
- Wildkräuter unterheben.

- Teig salzen und den geriebenen Bergkäse unterheben.
- Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugiessen und nacheinander Pfannkuchen beidseitig goldgelb ausbacken.

Mit einem knackig-frischen Salat als Beilage ist dies ein wunderbar leichtes (vegetarisches) Sommergericht.