

Brennnessel - Giersch Cremesuppe



für 4 Portionen

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
400 g	Brennnesseln
100 g	Giersch
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Rahm
	Gänseblümchen

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl andünsten.

Die gewaschenen Brennnesseln und Gierschblätter hinzugeben und dünsten, bis sie etwas zusammenfallen.

Die geschälten und geschnittenen Kartoffeln hinzugeben, mit Wasser auffüllen, bis sie bedeckt sind und salzen.

Bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind, Kartoffeln pürieren und abschmecken.

Auf Tellern servieren und mit Crème fraîche-Inselchen und Gänseblümchen dekorieren.

Die Würze des Giersch rundet den starken, eher herben Geschmack der Brennnesseln sehr schön ab.

Tipp:

Im Frühjahr können die frisch gewachsenen Brennnesseln am Boden abgeschnitten, ganz verwendet werden. Später, wenn der Stängel schon fest und faserig geworden ist, nehmen wir nur noch die Spitzen, d.h. die obersten 4 – 6 Blätter. Wenn wir regelmäßig an der gleichen Stelle ernten, wachsen immer wieder frische Spitzen nach. Vom Giersch nehmen wir eher junge, noch zarte Blätter.

Giersch mit Kartoffelschnee und Ei

wunderbares Wildkräuterrezept; statt sich über das vermeintliche Unkraut zu ärgern, lieber Spinat davon bereiten



für 4 Portionen

Zutaten

200 g Giersch
8 Kartoffeln
4 Eier
100 g Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen.
Den Giersch klein schneiden und über den kochenden Kartoffeln dämpfen.
Butter in der Pfanne zerlassen und den nunmehr weichen Giersch kurz darin braten.
Kurz darauf die Eier hineinschlagen und weiterbraten, bis diese gar sind.
Inzwischen die Kartoffeln schälen und pürieren.
Den Kartoffelschnee auf flachen Tellern anrichten den "Giersch-Spinat" mit Ei darüber geben.
Salzen und pfeffern und sich die gesunde Mahlzeit schmecken lassen.

Hilfreicher Kommentar:

Wenn man den Giersch jetzt schon erntet, wo er noch relativ jung ist und sehr fein schmeckt, dann hält sich auch die Verbreitung im Garten in Grenzen.

Gefüllte Regenbogenforelle

Variante mit Giersch



für 1 Portion

Zutaten

1 Regenbogen-Forelle
25 Blätter Giersch
8 Blätter Gundermann
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Weisswein

Die Gierschblätter abbrausen und gut abschütteln, die Stiele entfernen und ungefähr die Hälfte der Blätter grob in Streifen schneiden.
Die Forelle waschen und trocken tupfen.
Innen mit Salz und Pfeffer würzen die nicht zerkleinerten Gierschblätter hinein geben.
Mit Spiessen den Bauch verschliessen die Forelle in eine Auflaufform geben.
Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Die in Streifen geschnittenen Gierschblätter darüber geben.
Die Gundermannblätter halbieren

die Knoblauchzehe in Würfel schneiden und beides ebenfalls über den Fisch streuen.
Mit etwas Olivenöl beträufeln
Mit etwas Weisswein angiessen.
Den Backofen auf 150° vorheizen.
Sobald die Temperatur erreicht ist, den Fisch hinein geben und ca. eine Stunde backen.

Dazu passen Oregano-Kartoffeln

Buchenblätter, Bärlauch und Giersch im Ausbackteig Frühlings-Knabberei zum Aperitif, aber auch Beilage zu Fisch



für 4 Portionen Zutaten

250 g	Mehl
2	Eier, getrennt
200 ml	Bier (oder Mineralwasser mit Kohlensäure)
20 g	Butter, zerlassen
	Salz
12 Blätter	Bärlauch
12 Blätter	Giersch
12 Blätter	von der Buche, junge
	Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Mehl, Eigelb, Butter, Bier und Salz zu einem klumpenfreien Teig verrühren.
20 Minuten ruhen lassen.
Das Eiweiss zu Schnee schlagen und unterheben.

Die Blätter waschen, gut trocknen,
durch den Teig ziehen
in heissem Öl knusprig ausbacken.
Auf Küchenkrepp entfetten und sofort servieren.

Giersch-Nudelsalat mit Blauschimmelkäse für 4 Portionen



Zutaten

500 g	Penne
2 Handvoll	Giersch ohne lange Stängel
150 g	Blauschimmelkäse
5 EL	Olivenöl
2 EL	Weissweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer, frisch gemahlen
1	Chilischote, getrocknet und gemahlen

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen und abschrecken.

Für das Dressing Olivenöl, Weissweinessig, Senf, wenig Salz, frischen Pfeffer und Chili (nach Schärfbedarf) mischen
den Blauschimmelkäse klein geschnitten oder zerkrümelt hinzugeben.
Den gewaschenen Giersch grob klein schneiden
und zusammen mit den Nudeln untermischen.

Schafskäse-Giersch-Brotaufstrich



Zutaten

50 g	Schafskäse
6 EL	Naturjoghurt
3 TL	Giersch, nur die Blätter
1	Knoblauchzehe
	etwas Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt verrühren.

Giersch sehr sorgfältig waschen.

kurz blanchieren

Giersch und Knoblauch sehr fein hacken und dazugeben.

Mit Pfeffer und Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt als Aufstrich für Vollkornbrot.

Tipp:

Vom Giersch (*Aegopodium podagraria*) nur die jungen hellen Blätter ohne Stiel nehmen. Hat man den Giersch geerntet, wächst er schnell wieder nach

Giersch-Limonade - Kräuter - Erfrischungsgetränk für 8 Portionen



Zutaten

1 Liter	Apfelsaft
½ Liter	Mineralwasser
1	Zitrone(n)
10 Stiele	Giersch
2 Stiele	Zitronenmelisse

Zubereitung

Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden,
den Apfelsaft in ein ausreichend grosses Gefäss geben
die Kräuter und die Zitronenscheiben dazugeben.
Einige Stunden oder über Nacht stehen lassen
die Kräuter entfernen.
Mit dem Mineralwasser aufgiessen
gekühlt geniessen.

Giersch-Brötchen



Zutaten

½ l	Giersch
50 g	Sonnenblumenkerne
25 g	frische Hefe
1 TL	Salz
2 EL	Rapsöl
500 g	Weizenmehl
75 g	Polentamehl

1 EL grobes oder normales Polentamehl
500 ml Wasser

Zubereitung

Giersch waschen und fein hacken.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und grob hacken.
500 ml lauwarmes Wasser, Hefe, Salz und Öl in eine Schüssel geben.

Giersch und Sonnenblumenkerne hinzufügen,
anschliessend nach und nach Mehl und Polenta untermischen.
Alles zu einem weichen Teig verarbeiten, der sich leicht von der Tischplatte lösen lässt.
Eventuell eine Küchenmaschine verwenden.
Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken
an einem warmen Ort bis zur doppelten Grösse gehen lassen.
Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Grobes Polentamehl auf das Backpapier streuen.
Aus dem Teig 12 Brötchen formen und auf das Backblech setzen.
Nochmals ein feuchtes Tuch darüberlegen und 30 Minuten gehen lassen.
Dann mit Wasser bestreichen und ca. 20 Minuten backen.

Giersch-Quiche



Zutaten

10 Handvoll	Giersch
1	Flammkuchenteig (Fertigprodukt.
150 g	geriebenen Käse
1 Becher	Rahm
4	Eier
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
	etwas Chili, Salz und Muskat
	etwas Öl

Zubereitung

Den Giersch 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.
Anschliessend das Wasser ausdrücken und hacken.
Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden
und in etwas Öl anbraten.
Eier, Rahm und Gewürze miteinander verquirlen.
Giersch und die Hälfte Käse unterheben,
Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.

Den Flammkuchenteig in einer Tarteform ausbreiten,
den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Die Eier-Giersch-Masse darauf verteilen,
mit dem restlichen Käse bestreuen
und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

