

Vegetarische Rezepte

von Rabia Sheridan McGinnity

Im Frühling, wenn Löwenzahn, Brennnessel & Co aus der Erde sprießen, können wir uns kraftvolle und schmackhafte Gerichte zubereiten. Wer selbst anpflanzt und erntet, sollte beachten, dass die Pflanzen nicht durch Umweltgifte beeinträchtigt sind (Autoabgase, Kunstdünger etc.).

**Alle
Rezepte
sind für
vier
Personen
gedacht.**

Wildkräuterrahmsuppe

Zutaten: 20g Butter, 1 kl. Zwiebel, 1 Essl. Weizenschrot, ca. 1 l Gemüsebrühe, 1 kl. Schüssel gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, möglichst die jungen Blätter), Meersalz, weißer Pfeffer, 1/2 Tl. Urstüße, 125 ml Sahne, 1 mittelgroße Möhre

Zubereitung: 1. Die Butter erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. 2. Weizenschrot darüberstreuen und mit der Hälfte der Gemüsebrühe auffüllen; aufkochen lassen. 3. Die gewaschenen und grob geschnittenen Wildkräuter zugeben und alles pürieren. 4. Die restliche Gemüsebrühe zugeben; erhitzen (nicht kochen!) und abschmecken. 5. Die Sahne unterrühren, und die Suppe in vorgewärmte Teller füllen. Mit geraspelten Möhren und einigen Wildkräuterblättchen garnieren. Dazu passen geröstete Brotwürfel oder Brennnesselbrötchen.

Brennnesselbrötchen

Zutaten: 150 g Brennnesselspitzen, 500g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel), 1 Pkt. Backpulver, 1 1/2 Teel. Salz, frisch gem. Pfeffer, 100g Butter oder Margarine, 2 Eier, 1/4 l Buttermilch, 1 Eigelb

Zubereitung: 1. Brennnesseln gründlich waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und grob hacken. 2. Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Fett und Eier in eine Schüssel geben. 3. Buttermilch nach und nach dazugießen und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. 4. Zuletzt die Brennnesseln untermischen. 5. Den Teig daumendick ausrollen, runde Plätzchen ausstechen und auf ein bemehltes Backblech setzen. 6. Eigelb mit 2 Essl. Wasser verschlagen und die Brötchen damit bestreichen. 7. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad ca. 15 Minuten backen.

Löwenzahnsalat

Zutaten: 3 Handvoll Löwenzahnblätter, 3 Orangen, 3 Essl. Öl, Saft einer 1/2 Zitrone, 1/2 Tl. Senf, 1/2 kleine Zwiebel, 1 Bund Dill, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: 1. Löwenzahnblätter waschen und trockentupfen. 2. Orangen schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit den Löwenzahnblättern mischen. 3. Die anderen Zutaten zu einer Soße verrühren und über den Salat geben.

Gierschgemüse mit Möhren

Zutaten: 2 große Handvoll Giersch (oder Geißfuß), Salz, Pfeffer, 250g Möhren, 2 Essl. Öl, 20g Butter, 1 Zwiebel, etwas Zitronensaft, 50 g geraspelter Emmentaler

Zubereitung: 1. Giersch waschen, abtropfen lassen und 5 Min. in 1/8 l Salzwasser kochen lassen. 2. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl und Butter glasig dünsten, Möhrenscheiben hinzufügen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. 4. Den Giersch dazugeben und noch weitere 2 Min. garen. 5. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit dem frisch geriebenen Käse bestreuen.