

Champignon-Lauch-Gemüse mit Frühlingsmorchel! *

500 g Champignons
1 Lauch, fein geschnitten
oder ein Bund Frühlingszwiebeln
Frühlingsmorchel
oder getrocknete Morcheln
Rahm (falls gewünscht)
Öl zum Andünsten
Weisswein oder Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer
Salz
Tannenschösslinge, Rosmarinblüten



Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons begeben,
die in Scheiben geschnittene Frühlingsmorchel oder die vorher
eingeweichten getrockneten Pilze, danach den Lauch – dünsten,
etwas Pfeffer und Salz begeben.
Dann mit einem Spritzer Zitronensaft oder Weisswein ablöschen.
Eine Handvoll Tannenschösslinge begeben.
Falls gewünscht mit Rahm verfeinern.
Anrichten und die Rosmarinblüten darüberstreuen.

Dazu Getreideküchlein, Risotto, Pasta ... alles passt.
Und ein feiner Frühlingsalat: Nüsslisalat, Löwenzahnblätter, Kresse,
Blüten ...

* Letzte Woche habe ich auf dem Kiesplatz im Garten 3 Frühlingsmorcheln
gefunden!

1. Mai

Es ist Frühling.
Und es gibt Wildkräuter in Fülle: Sammeln! Essen! Einmachen!

Bärlauch ist fast vorbei (vielleicht doch noch irgendwo?)
Die Blütenknospen kann man als «Kapern» einmachen.

Löwenzahn
Junge Blätter: im Salat. Knospen: Löwenzahnkapern. Blüten: Löwenzahnhonig
Spitzwegerich: im Salat
Brennnesselblätter: wie Spinat behandeln. Tee (dafür Blätter auch trocknen).
Tannenschösslinge: die zarten, hellgrünen (nicht zu viele vom selben Ast
pflücken und nicht von jungen Bäumen): roh im Salat oder leicht gekocht oder
kurz angebraten, als Beigabe und Deko.

Und essbare Blüten: Primeli, Schlüsselblumen, Ringelblumen, Gänseblümchen ...
Aus allen kann man z.B. auch Essig aufsetzen.

Mein Rosmarin steht in voller Blüte und so wohl auch der im Odeon-Garten.
Sanft pflücken gehen!

Ein schönes Buch zum Thema Kochen und Essen:
«Babettes Fest» von Tania Blixen. Und es gibt auch den Film dazu.

Und jetzt wo alles spriest und man vielleicht etwas mehr Zeit hat als sonst:
«Meine wilde Pflanzenküche» von Meret Bissegger.
Mit Rezepten und vielen Tipps zum Sammeln von Wildkräutern.