

Kochen mit Neophyten

Rezepte um den phänologischen Neuanrücklingen mit Messer und Gabel an den Kragen zu gehen.

Kochen mit Springkraut:

Springkraut-Blüten: Springkraut-Gelee (Grundrezept)

Zutaten:

- 4-5 Handvoll Springkraut-Blüten
- ein Liter Wasser
- eine Bio-Orange
- eine Bio-Zitrone oder Limette
- ca. 450 Gramm Zucker Geliermittel



Abbildung 1: Springkraut (Quelle: Pixabay, 2021)

So wird das Gelee zubereitet: Zitrone und Orange waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Blüten und dem Wasser in einen Topf geben und kurz aber kräftig aufkochen. Über Nacht abgedeckt stehen und ziehen lassen. Das Ganze in einem feinen Küchensieb durchpassieren und mit Zucker und Geliermittel nach Packungsanleitung so lange aufkochen, bis die Masse geliert. Kochend heiß in sterile Gläser abfüllen und sofort fest verschließen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den Geschmack des Gelees zu variieren. Du kannst zum Beispiel auch Holunderbeeren daruntermischen oder das Gelee mit Minze, Sternanis und Nelken verfeinern.

Quelle: <https://www.smarticular.net/himalaya-springkraut-essbar-einfache-rezepte/> [abgerufen am 17.11.2020]

Springkraut-Samen: Springkraut-Würzöl

Die Samen des Springkrauts sind auch sehr gut geeignet, um Öl zu aromatisieren.

Zutaten:

- 200 ml Oliven- oder Nussöl
- 1-2 Knoblauchzehen 1 EL Springkrautsamen

Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und grob hacken. Öl erhitzen, Springkrautsamen hinzugeben und leicht bräunen lassen. Knoblauch zugeben und ohne Temperatur das Öl durchziehen lassen, wodurch es sanft aromatisiert wird. Fertig ist dein Öl mit Springkraut. Ich liebe es besonders als schmackhafte Beigabe auf Nudeln.

Springkraut-Samen: ... als Nussersatz

Im September, manchmal schon im August bis in den Oktober hinein, kann man die Samen ernten und einfach roh essen. Sie haben ein schönes Nussaroma und eignen sich für alle Gerichte, bei denen man Nüsse verwendet, z.B.: in Pestos, Bratlingen, über den Salat gestreut, *Kekschen, Kuchen, Aufläufen, etc.* Die Samen können auch ohne Öl kurz in einer Pfanne angeröstet werden und bekommen ein kräftigeres, herbes Aroma.

Quelle: <https://www.alpenverein.at/leibnitz/naturschutz/Druesiges-Springkraut-geniessen-statt-bekaempfen-pdf.pdf> [abgerufen am 22.02.2021]



Abbildung 2: Goldrute (Quelle: Pixabay, 2021)

Kochen mit Goldrute: Goldrutenblüten-Sirup

Zutaten:

- 100 g Goldrutenblüten
- 1 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 2 Zitronen

Die Blüten mit kaltem Wasser übergießen und in einem Topf zum Kochen bringen. Nach ca. 5 Minuten den Herd ausschalten, den Topf herunternehmen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag alles abseihen. Den Sud mit dem Zucker und dem Saft der beiden Zitronen unter ständigem Rühren so lange aufkochen lassen, bis sich eine sirupartige Konsistenz gebildet hat. Nun den Sirup in Flaschen füllen und verschließen.

Quelle: <https://www.kraeuterparadies.bayern/images/Rezepte/kanadischegolddruterezepte.html> [abgerufen am 17.11.2020]

Kochen mit Goldrute: Goldruten-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

- ca. 300g Goldrutenriebspitzen
- ca. 300g Kartoffel
- 2 Zwiebel
- ¼l Schlagobers
- 200g Käse
- (Kräuter-)Salz & Pfeffer

Geschälte Goldruten-Triebspitzen mit wenig Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Etwa die gleiche Volumenmenge Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten, dann die Triebspitzen darunter rühren und die Temperatur herunterschalten. Die Kartoffeln und das Stängelgemüse mit den Zwiebeln schichtweise in eine Auflaufform füllen. Aus Rahm, etwas Milch zum Strecken, Kräutersalz, Pfeffer und fein geriebenem Käse eine Sauce anrühren und über dem Auflauf verteilen; es muss ausreichend Flüssigkeit sein, damit der Auflauf saftig wird. – Im Ofen bei 150 Grad etwa 90 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.

Quelle: <https://www.derbund.ch/bern/blumenstraus-nein-kochen-ja/story/31967642> [abgerufen am 17.11.2020]