

Land  
& WERKEN



DIEGO GARDÓN & DANIEL BAER

# ESSBARE WILDPFLANZEN



ERKENNEN

SAMMELN

GENIESSEN



# Mediterranes Gänse-distel-Gemüse

## Für 2 Portionen

- 10 kräftige, junge Stiele der rauen Gänse-distel mit den feinen Triebblättern
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 Bärlauchzwiebeln oder 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz
- etwas getrocknete und gemahlene Bärlauch-Samen
- etwas milder Kräuternessig

Die Distelstiele schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten grob würfeln, die Bärlauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Die Distelstiele und die Bärlauchzwiebeln in etwas Öl 1 Minute scharf anbraten, die Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Vom Feuer nehmen und mit Salz, Bärlauch-Samen und sehr wenig Kräuternessig abschmecken.

Dazu passen zum Beispiel Gnocchi oder Weißbrot.



# Nachtkerzen-Pastinaken- Wurzelgemüse

## Für 2 Portionen

- 5 Nachtkerzenwurzeln
- 1 Pastinakenwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl
- 3 Zweige frischer Dost
- 1 Prise Zucker
- etwas milder Kräuteressig
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Salz
- gemahlene Knoblauchsrauke-Samen (oder Pfeffer)

Die Wurzeln mit einer Wurzelbürste gründlich säubern und kleinschneiden. Die Zwiebel würfeln und mit den Wurzeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Dostzweige hinzufügen und auf mittlerer Flamme weitergaren. Nach 5 Minuten etwas Zucker drüberstreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit einem Spritzer Essig ablöschen und die Tomaten dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Dostzweige entfernen und alles mit Salz und Knoblauchsrauke-Samen abschmecken.



# Melonen-Sushi mit Steinklee-Öl und wildem Meerrettich

## Für 2 Portionen

Für den Reis:

- 200 g Sushi-Reis
- 250 ml Wasser
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Für die Melonen-Zubereitung:

- 500 g Wassermelone
- 150 ml Sojasauce
- 1 EL Steinklee-Öl (1 Handvoll getrocknete Steinklee-Blüten mit 1l Olivenöl angesetzt) oder Sesamöl

Für das Topping:

- 4 junge Blätter Meerrettich mit Stiel

Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Wassermelone in große Stücke schneiden (ohne Schale), mit einem Messer entkernen und anschließend für 1 Stunde auf einem Blech mit Backpapier backen.

Die Sojasauce und das Steinklee-Öl mischen, die Melonenwürfel in Scheiben schneiden und mit der Sauce marinieren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Reis in einem feinen Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen, dann mit den 250 ml Wasser kurz aufkochen. Nun bedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen und ohne Deckel abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Essig mit Zucker und Salz kurz aufkochen, wieder abkühlen lassen und mit dem abgekühlten Reis vermengen.

Den Reis mit den Händen oder mithilfe von zwei Esslöffeln zu kleinen Sushi-Portionen formen und mit je einem Melonenscheibchen belegen. Die