

Wildkrautsuppe IM FRÜHLING

Wildpflanzen enthalten oft mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kulturpflanzen. Im Frühling schmecken Wildkräuter besonders gut. Man kann die jüngeren Austriebe der Kräuter jedoch den ganzen Sommer über sammeln. Nehmen Sie eine bunte Mischung von essbaren Wildkräutern, die Sie sicher erkennen, zum Beispiel Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Taub- oder Brennnessel, Gänseblümchen, Felsen-Mauerpfeffer, Schafgarbe, Sauerklee oder Vogelmiere. Achten Sie nur darauf, bittere und scharfe, milde und süßliche Kräuter gut zu mischen. Wenn Sie unsicher sind – einfach ausprobieren. Die Suppe schmeckt immer wieder anders. Man sollte etwas abseits der Wege und Straßen sammeln.

Das braucht man

- * Topf, Kochlöffel, Pürierstab
- * 50 g Butter
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 50 g Kartoffel
- * 50 g Sellerie
- * 2 Handvoll Wildkräuter
- * 1 l Wasser
- * 250 ml Sahne
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- * Zum Garnieren Wildblüten: Gänseblümchen, Taubnesselblüten, Sauerklee

So wird's gemacht

Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Sellerie schälen und würfeln. Die Butter erhitzen und alles darin andünsten. Mit Brühe aufgießen und kochen bis das Gemüse weich ist. Die Wildkräuter waschen, Blättchen abzupfen bzw. harte Stiele entfernen, grob hacken. Die Kräuter einrühren und die Suppe nochmal kurz aufkochen lassen. Die Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe pürieren. Mit den Blüten garnieren.



Rübenkraut IM HERBST

Wer sich im Herbst mit Vitaminen versorgen will, findet in und um Regensburg eine uralte Alternative zum Sauerkraut. Auf dem Markt bieten viele Winzerer Gemüsebauern noch das traditionelle „Ruamkraut“ an, in Österreich oder der Schweiz auch als Saure Rüben bekannt. Weiße Herbstrüben werden grob geraspelt, eingesalzen und milchsauer vergoren. Es kann fertig wie Sauerkraut gekauft und mit gedünsteter Zwiebel und Kümmel zubereitet werden. In Österreich wird es oft noch mit Sauerrahm verfeinert. Es passt hervorragend zu Schweinebraten, Fingernudeln, Reiberdatschi oder Würschtl.