

## Gratiniertes Muschelragout mit Kerbel

*300 ml sehr gute Hühnersuppe, 300 ml trockener Weißwein, 3 Schalotten, 3 Karotten, 4 Kerbelstängel, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Hirtentäschelsamen, 1 kg Kammuscheln, 400 g Champignons*

Die Hühnersuppe mit Weißwein, den grob gehackten Schalotten, den in dünne Scheiben geschnittenen Karotten, den Kerbelstängeln, dem Lorbeerblatt und den Hirtentäschelsamen 20 Minuten ohne Deckel bei sanfter Hitze köcheln. Die *court bouillon* abseihen und die Muscheln sowie die Champignons 5 Minuten darin ziehen lassen. Die Muscheln und Champignons aus dem Sud heben und in einem Sieb beiseitestellen. Die verbleibende Flüssigkeit bei milder Hitze auf 250 ml reduzieren.

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Kleine feuerfeste Förmchen ausfetten.

*4 EL Butter, 5 EL Weizenmehl, 200 ml Milch, 2 Dotter, 100 ml Schlagobers, 3 Tropfen Zitronensaft, Salz, Brunnenkressesamen, 100 g geriebener Käse nach Wahl, 4 EL Kerbelblättchen*

Die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und kurz erhitzen, ohne das Mehl zu bräunen. Mit einem Schneebesen die Milch und die reduzierte *court bouillon* einrühren. Die Sauce unter stetem Rühren kochen, bis sie dick zu werden beginnt. Dotter und Obers mischen, 2 Esslöffel der Sauce unterziehen, dann nochmals 2 Esslöffel Sauce gut einrühren. Diese Mischung in die Sauce rühren und unter kräftigem Rühren 30 Sekunden erhitzen. Die Sauce vom Herd nehmen und Salz sowie Brunnenkressesamen einrühren. Zwei Drittel der Sauce mit den Muscheln und den Champignons mischen und die Förmchen damit füllen. Die restliche Sauce auf die Förmchen verteilen. Den Käse darüberstreuen. Auf der oberen Schiene des Backrohrs 10 bis 15 Minuten backen. Mit Kerbel bestreut sofort zu frischem Baguette servieren.

## Kerbel-Absud

2 TL frische Kerbelblätter oder 1 TL getrocknete Kerbelblätter mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und 2 Wochen lang 3 Tassen täglich trinken. Für äußerliche Anwendungen halbiert man die Flüssigkeitsmenge.

# Wiesenklee

Die Blütenköpfchen schmecken süßlich-nussig. Für optimalen Geschmack sollten sie frühmorgens gepflückt werden. Die Blüten und jungen Blätter sind eine feine Zutat zu Brotaufstrichen, Eierspeisen, Gemüsegerichten, Salaten und Suppen. Aus den Blüten können Sirup und Gelee hergestellt werden. Der Sirup lässt sich auch mit Hefe zu Wein vergären. Iren und Schotten backen mit den getrockneten Blüten ein traditionelles Brot namens Thambrak. Die Samen ergeben wohlschmeckende Keimlinge.

## Kleblüten-Honig-Wodka

*2 Handvoll Kleblüten, 1 Liter guter Wodka, 100 g Honig*

Die Kleblüten in eine weithalsige Flasche geben und mit dem Wodka übergießen. 4 Wochen an einem warmen Ort, jedoch nicht in der Sonne ziehen lassen. Täglich schütteln. Die Flüssigkeit abseihen, mit dem Honig mischen und in kleine Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel lagern und zum Vergnügen oder gegen Alterungserscheinungen und Husten trinken.

## Wiesenklee-Muffins vegan

*6–8 Hände voll Wiesenkleeblüten, 2 EL fein geschroteter Leinsamen, 200 g Reismehl, 1 zarte Prise Salz, 1 Prise Backpulver, 3 EL Baumsirup, 60 ml Sanddornsaft, 2 EL Öl, 1 Mädesüßblüte oder Vanille, Öl für die Backform, 200 g Sojaghurt und Blütensirup nach Wahl als Glasur, Blüten zum Dekorieren*

Die Kleblüten trocknen und zu feinem Mehl vermahlen. Den Leinsamen mindestens 2 Stunden in etwa 6 Esslöffeln Wasser quellen lassen. Das Backrohr auf 170°C vorheizen. Ein Muffinblech fetten. Kleblütenmehl, Reismehl, Salz und Backpulver mischen. Leinsamen, Baumsirup, Sanddornsaft, Öl und Mädesüß oder Vanille mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf zusätzliches Wasser hinzufügen. Den Teig in die Mulden des Backbleches gießen und etwa 25 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit der Mischung aus Sojaghurt und Sirup bestreichen. Mit Blüten dekorieren.

## Kleeblüten-Hautcrème

*1 Handvoll Kleeblüten, 100 ml Mandelöl, 2 Handvoll Kleeblüten, 100 ml kochendes Wasser, 2 EL Bienenwachs, 2 TL Honig*

1 Handvoll Kleeblüten dicht in ein Glas schichten und mit dem Öl bedecken. Gut verschließen und 3 Wochen in der Sonne stehen lassen, danach abseihen und die Blüten gut ausdrücken. 2 Handvoll Kleeblüten mit dem kochenden Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und die Blüten gut ausdrücken. Das Bienenwachs in einem feuerfesten Gefäß aus Glas oder Porzellan im Wasserbad schmelzen. Den Honig einrühren. Das Kleeblütenöl hinzufügen und kräftig einrühren. Zuletzt den Kleeblüten-Auszug einarbeiten. Das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und die Crème unter häufigem Rühren im Eisbad abkühlen. In kleine, dicht verschließbare Tiegel füllen und kühl lagern.

**Wiesenkno****pf** Die Blätter und Wurzeln riechen aromatisch, der Geschmack erinnert an Gurke. Junge Blätter, vor der Blüte gesammelt, und Blütenknospen ergeben feinen Salat sowie ein ansprechendes Gewürz für Aufstriche, Suppen und sauer eingelegte Gemüse. Blätter und Wurzeln aromatisieren Gemüsegerichte sowie Ansatzweine und Schnäpse. Der Kleine Wiesenkno**pf** war in der Elisabethanischen Küche unverzichtbar. Die kleinen Blättchen wurden sogar im Wein serviert. Heute ist er Bestandteil der traditionellen Hamburger Aalkräuter.

## Wiesenkno

**pf-Kaltschale**

*1 Handvoll Wiesenkno***pf***blätter, 1 Liter kräftige Rindsuppe, 150 ml Madeira, 2 TL Zitronensaft, Wiesenblüten*

Die kalte Suppe sorgfältig entfetten, mit Madeira und Zitronensaft mischen. Die Wiesenkno**pf**blätter hinzufügen und die Suppe in geeisten Schalen anrichten. Mit Blüten dekoriert servieren.

## Wiesenknopf-Kaltschale vegan

Für die vegane Version kräftige Gemüsesuppe verwenden.

## Panierte grüne Tomaten mit Wiesenknopf-Sauce

*100 g Schinkenspeck, 4 große grüne Tomaten, 4 EL Weizenmehl, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, mit 1 Prise frisch geriebener Kalmuswurzel oder Muskatnuss gemischt, 120 ml Obers, 1 Handvoll Wiesenknopfblätter, Salz, frisch geriebene Knoblauchsraukensamen, Gänseblümchen oder Borretschblüten*

Das Backrohr auf 120 °C vorheizen. Den Schinkenspeck in einer schweren Pfanne ausbraten. Die Speckstücke aus der Pfanne nehmen und in einer dekorativen feuerfesten Form beiseitestellen. Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit 2 Esslöffel Mehl bestäuben, im leicht verschlagenen Ei wenden und mit den Bröseln panieren. Die Tomatenscheiben im Speckfett goldbraun braten und zu den Speckstücken in die Form schichten. Im Rohr warm stellen. Das restliche Mehl in die Pfanne mit den Bratrückständen geben und unter stetem Rühren goldgelb rösten. Mit dem Obers aufgießen und bei milder Hitze 10 Minuten schmoren. Während der letzten 2 Minuten die Wiesenknopfblätter mitdünsten. Die Sauce mit Salz und Knoblauchsraukensamen abschmecken und über die Tomaten gießen. Mit Blüten bestreuen und sofort servieren.

## Gebratene grüne Tomaten mit Wiesenknopf-Sauce vegan

Für eine vegane Version die Tomaten in eine geölte Backpfanne schichten. 350 g Tofu mit Salz, Kalmus, Knoblauchsraukensamen und nach Wunsch Bärlauchwurzel mischen. Auf den Tomaten verteilen, nach Wunsch 2 Esslöffel Zirbelnüsse oder Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Gericht bei 200 °C goldgelb backen. Vor dem Servieren die Wiesenknopfblätter und die Blüten auf das Gericht streuen.

## Wiesenknopf-Auszug gegen Wechselbeschwerden

6 TL frische oder 3 TL getrocknete Wiesenknopfwurzel in 750 ml kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit erwärmen, abseihen und über den Tag verteilt trinken.

## Wiesen-Kümmel

Hieronymus Bock berichtet ausführlich über den Gebrauch des Kümmels als Gewürz für Brot, Suppen, Käse, Kuchen, Fisch und Fleisch. Die Samen geben auch Kohl und Kraut, Bratkartoffeln sowie geschmorten Äpfeln traditionelles Aroma, ebenso Ansatzlikören und Aquavit. Die Blätter mit zartem, an Dill und Petersilie erinnerndem Duft verfeinern Vorspeisen, Salate und Suppen. Stängelspitzen, Knospen und Blüten ergeben aromatische Suppen. Die Wurzeln sind eine gute Ergänzung zu Suppengrün und Grundlage feiner Gemüsegerichte.

### Wiesen-Kümmel-Suppe

*1 Liter gute Rindsuppe, 40 g Schmalz, 40 g Weizenmehl, 1 TL Wiesen-Kümmelsamen, 1 Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Scheiben Schwarzbrot*

Das Schmalz erhitzen, das Mehl hinzufügen und bei kräftiger Hitze eine relativ dunkle Einbrenn rösten. Die Suppe unter kräftigem Rühren hinzufügen, Kümmel, Salz und Pfeffer einstreuen und die Suppe aufkochen. 15 Minuten bei sanfter Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden und anrösten. Die Suppe sehr heiß mit den Schwarzbrotwürfeln servieren.

Diese Suppe ist nicht nur Nahrung, sondern auch ein traditionelles Hausmittel gegen Bauchschmerzen und Schwindelanfälle. In manchen Regionen wird dieses einfache Gericht mit Sauerrahm oder Obers verfeinert.

### Wiesen-Kümmel-Suppe vegan

Die vegane Version enthält Gemüsesuppe. Statt Schmalz nimmt man Öl, statt Sauerrahm oder Obers eine vegane Variante aus Soja, Reis oder Hafer. Kokos würde ich nicht empfehlen.

### Kümmel-Magenbitter

25 g Kümmelsamen in 1 Liter Branntwein 7 Tage lang ziehen lassen. Abseihen und mit 400 ml Zuckersirup mischen. Nach schweren Mahlzeiten ein kleines Glas trinken.

# Wiesen-Salbei

Das fein herbe Aroma würzt Gemüse, Fleisch (Saltimbocca), Innereien und Fisch, zart dosiert auch Desserts, besonders als dunkelblauer Sirup, sowie Bier und Wein. Bier und Wein machen rascher betrunken, wenn man Salbei zusetzt. Salbeiblätter in Backteig waren besonders im alemannischen Raum als »Salverküchlein« oder »Selvichüecheli« eine traditionelle Kultspeise.

## Salbei-Filet im Blätterteig

*8 Salbeiblätter, 4 Rindslungensteaks, 400 g Blätterteig, 6 EL Öl, 120 g Champignons, 2 Schalotten, 1 EL Petersilie, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Ei, 1 kleines Glas milder Rotwein, 1 Messerspitze Zucker, Salbeiblüten*

Die Steaks in 2 Esslöffel Öl auf beiden Seiten scharf anbraten und beiseitestellen. Die Schalotten fein hacken und in 2 Esslöffel Öl glasig dünsten. Die fein gehackten Champignons mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Backrohr auf 250 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpergament auslegen. Den Blätterteig 2–3 mm dick ausrollen und in 4 Teile teilen. Die Steaks auf den Blätterteig legen. Die Salbeiblätter und Champignons darauf verteilen und den Teig darüberschlagen. Die offenen Ränder zusammendrücken. Den Teig mit dem leicht verschlagenen Ei bestreichen und 10 Minuten backen. Die Hitze zurückschalten und die Steaks je nach Dicke noch weitere 5–6 Minuten backen. Den Bratenrückstand in der Steakpfanne mit Wein und Zucker aufgießen. Den Wein auf die halbe Menge einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Steaks servieren. Mit Salbeiblüten garnieren.

## Salbei-Tempeh im Strudelteig vegan

In der veganen Variante ersetzt Seitan oder Tempeh das Rindfleisch. Wer keinen Wein verwenden möchte, nimmt Mahoniansaft. Statt Blätterteig Strudelteig verwenden und diesen vor dem Backen mit Öl bestreichen.

## Salbei-Aufguss

8 g Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen täglich, davon eine vor dem Schlafengehen.

# Wiesen-Schaumkraut

Junge Sprosse, Blätter und Blütenknospen ergeben feine Salate und Vorspeisen, bereichern Kräutertöpfen und ersetzen – in getrockneter Form – Pfeffer. Die Stängel sind wie Spargel verwendbar. Die scharf schmeckenden Samen erinnern an Senfsamen und sind wie diese zur Bereitung von Würzpasten und Chutneys sowie zum Aromatisieren eingelegter Gemüse geeignet.

## Marinierter Brie mit Wiesen-Schaumkraut

*1 Handvoll Wiesen-Schaumkraut, 150 g fester Brie, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 1 Prise brauner Rohrohrzucker, Salz, frisch gemahlene Brunnenkressesamen, 1 Spritzer Worcestershiresauce, 1 TL Portwein, 50 g geröstete Mandelstifte, Wildblüten*

Essig, Öl, Zucker, Salz, Brunnenkressesamen, Worcestershiresauce und Portwein mischen. Den Brie entrinden und in die Sauce legen. 2–3 Stunden ziehen lassen. Das Schaumkraut auf Tellern anrichten. Den Brie auf den Blättern verteilen und die Sauce über den Salat gießen. Mit Mandelstiften und Blüten garniert servieren.

## Brie RawFood

*1 Handvoll Wiesen-Schaumkraut, 250 g Mandeln, 1 Prise probiotisches Pulver, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 1 Prise brauner Rohrohrzucker, Salz, frisch gemahlene Brunnenkressesamen, 1 Spritzer Worcestershiresauce, 1 TL Portwein, 50 g geröstete Mandelstifte, Wildblüten*

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Tags darauf die Schalen abziehen. Die Mandeln mit 125 ml Wasser und dem probiotischen Pulver in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten. Ein Sieb mit Mull oder Leinen auslegen. Die Masse eingießen und das Sieb in einen Topf hängen. Nach etwa 2 Stunden ein Gewicht auf den Käse legen, um möglichst viel Flüssigkeit abzapfen, und den Käse an einem warmen Ort je nach gewünschtem Reifegrad 24–72 Stunden fermentieren.

Essig, Öl, Zucker, Salz, Brunnenkressesamen, Worcestershiresauce und Portwein mischen. Den Brie 2–3 Stunden in der Sauce ziehen lassen. Das Schaumkraut auf Tellern anrichten. Den Brie auf den Blättern verteilen und die Sauce über den Salat gießen. Mit Mandelstiften und Blüten garniert servieren.

## Frühjahrskur-Cocktail

*30 g Wiesen-Schaumkraut, 30 g Brunnenkresse, 20 g Scharbockskrautblätter, 200 ml Schafsmilch oder vegane Ersatzprodukte, 1 EL Honig oder Baumsirup*

Alle Zutaten im Mixer pürieren und auf nüchternen Magen trinken.

**Wiesen-Storchnabel** Blütenknospen und Blüten eignen sich als Zutat zu Salaten, Vorspeisen und Gemüsegerichten. Sie lassen sich auch kandieren und zum Aromatisieren von Sirup und Essig verwenden. Junge Blätter geben Salaten und Aufstrichen sowie Kräuterbutter zartherbe Würze.

## Storechnabel-Risotto vegan

*1 Handvoll blühende Storchnabelsprossspitzen, 2 EL Pflanzenöl, 1 Stange Lauch, 2 EL Tomatenmark, 600 ml Kokosmilch, 2 Pastinakenwurzeln, 1 gelbe Paprikaschote, 1 grüne Chilischote, 1 TL getrockneter Quendel oder Thymian, 1 kräftige Prise Garam masala, Salz, 350 g Rundkornreis*

Lauchröllchen im Öl etwa 2 Minuten anbraten, das Tomatenmark hinzufügen und unter stetem Rühren bei Mittelhitze etwa 6 Minuten rösten. Mit der Kokosmilch aufgießen und aufkochen. Die gewürfelten Pastinakenwurzeln, Paprikaschote und Chili beifügen. Die Menge der mitverwendeten Chilisaamen steuert zusätzlich den Schärfegrad. Quendel, Garam masala, Salz und Reis einrühren. Die Mischung auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert und der Reis gar ist. Sehr heiß mit Storchnabel bestreut servieren.

## Storechnabel-Aufguss

8 g blühende Sprossspitzen mit 250 ml siedendem Wasser überbrühen, 8–10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen täglich trinken.



**Wundklee** Sehr junge Blüten – frühmorgens gesammelt, damit der Nektar noch erhalten ist – geben wohlschmeckenden Dekor für Salate, Suppen und Desserts. Ältere Blüten werden zäh und haarig, sodass nur noch Aufgüsse verwendbar sind. Die jungen Blätter können in Salate gemischt werden. Die Samen sind bitter.

## Earl Grey-Crème mit Wundkleeblüten

*6 EL Wundkleeblüten, 4 EL Earl Grey Teeblätter, 4 Blatt Gelatine, 100 ml Wasser, 100 ml Milch, 75 g Zucker, 3 Dotter, 300 ml Schlagobers, Mädesüßblüte oder Vanille, Veilchen*

Die Wundkleeblüten mit 100 ml siedend heißem Wasser überbrühen, die Blüten beschweren, sodass sie in die Flüssigkeit getaucht sind, und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, dabei die Blüten sehr sorgfältig ausdrücken. Die Teeblätter mit 100 ml siedend heißem Wasser überbrühen und zugedeckt 4 Minuten ziehen lassen. Abseihen und genau 50 ml abmessen. Den Absud mit der Milch aufkochen. Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen. Zucker und Dotter schaumig schlagen und mit der Teemilch über Wasserdampf dickcremig aufschlagen. Den Topf vom Feuer nehmen, die Gelatine in der Masse auflösen und die Crème kühlen. Das Obers mit Mädesüß oder Vanille aufschlagen und zwei Drittel davon unter die Crème ziehen. Das restliche Obers mit dem Wundkleeblüten-Absud mischen. Die Crème in Dessertschalen abfüllen und mit dem Wundkleeblüten-Obers sowie Veilchen garniert servieren.

## Earl Grey-Crème mit Wundkleeblüten vegan

Für eine vegane Version die Gelatine durch Agar-Agar ersetzen. Anstelle von Milch und des Obers vegane Ersatzprodukte nach Wahl verwenden, vorzugsweise aus Hafer- oder Kokosmilch.

## Wundklee-Aufguss

2 TL Wundkleeblüten mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen täglich trinken. Als Haarspülung hilft Wundklee gegen Spliss. Für äußerliche Anwendungen die Wundkleeblütenmenge verdoppeln.

**Ysop** Das geschmacklich an Minze und Salbei erinnernde Kraut aromatisiert Aufstriche, gebratenes helles Fleisch, vor allem Kalb und Huhn, Ente und Gans, auch Suppen, Hülsenfrüchte, Essig, Öl und Aperitifweine, besonders Chartreuse, sowie Spirituosen. Die Blüten dekorieren fein würzig Salate und Suppen. Hildegard von Bingen meinte: »Wenn die Leber infolge der Traurigkeit des Menschen krank ist, soll er junge Hühner mit Ysop kochen und er esse oft, sowohl den Ysop als auch die jungen Hühner.«

## Ysop-Filets Hildegard

*1 Büschel blühender Ysop, 4 Hühnerfilets, 3 EL Butter, 2 EL Olivenöl,  
1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 ml Obers, 3 EL Senf, 1 zarte Prise Roh-  
rohrzucker, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

Das Backrohr auf 90°C vorheizen. 4 Fleischteller in das Rohr stellen. Die Hühnerfilets quer zur Fleischfaser in gut daumendicke Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und gut zugedeckt im Rohr warm stellen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne glasig dünsten. Das Obers mit dem Senf, Zucker und Salz mischen und über die Frühlingszwiebeln gießen. Bei sanfter Hitze die Sauce etwas andicken lassen. Einige Ysopblättchen sehr fein hacken und kurz in der Sauce erhitzen. Die Hühnerfilets auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce angießen und mit den blühenden Ysopspitzen dekorieren. Mit Kartoffelpüree oder Kartoffelkroketten, Wildreis, Polenta oder Hirse sofort servieren.

Wer möchte, kann auch die Frühlingszwiebeln mit etwas Weißwein oder Bier ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, bevor das Obers hinzugefügt wird. Besonders fein wird das Gericht durch Flambieren der Filetstücke mit Cognac.

## Ysop-Kompresse gegen Augenringe

15 g blühende Sprossspitzen mit 250 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und sorgfältig filtrieren. Wattepad mit dem Aufguss tränken und 20 Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Für innerliche Anwendungen die Ysopmenge halbieren.

**Zaunwicke** Junge Blätter und Sprosse ergeben milde Salate und Gemüsegerichte, die Samen sind wie kleine Bohnen verwendbar. Die Entstehung von Darmgasen lässt sich leicht verhindern. Gutes Ausquellen der Samen und Würzen mit Bohnenkraut, Quendel, Thymian oder Salbei schaffen Abhilfe.

## Zaunwicken-Crostini mit Wiesen-Salbei vegan

*400 g Zaunwickensamen, 20 Scheiben Baguette vom Vortag, 6 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Bärlauchwurzeln oder Knoblauchzehen, 6 Salbeiblätter, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Fleischtomate, einige blühende Gundelrebenstämmchen*

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpergament auslegen. Die Baguettescheiben auf das Backblech legen und mit 3 Esslöffel Olivenöl beträufeln. 10 Minuten knusprig-goldgelb backen. Abkühlen lassen. Die Zaunwickensamen in Salzwasser bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Die fein gehackte Zwiebel im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Die fein gehackten Bärlauchwurzeln oder Knoblauchzehen sowie die fein gehackten Salbeiblätter 2 Minuten mitdünsten. Die Zaunwickensamen und etwas Wasser hinzufügen. Kräftig salzen und pfeffern und die Mischung 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Zaunwicken-Masse auf die Baguettescheiben verteilen und mit den Tomatenwürfeln sowie Gundelreben garnieren.

## Zaunwicken-Abkochung

8 g blühende Triebspitzen in 250 ml Wasser 5 Minuten kochen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen täglich trinken.

**Zirbe** Die junge innere Rinde eignet sich zur Bereitung von Gemüsegerichten. Die jungen Triebe werden mit Wasser und Zucker zu einem honigartigen Sirup verkocht oder für Ansatzschnäpse verwendet. Die Nadeln dienen frisch oder getrocknet als Gewürz, besonders für dunkles Fleisch. Die männlichen Blütenpollen können Mehl zugesetzt werden. Sehr junge Zapfen liefern den traditionellen Zirbengeist, ein altes Hausmittel der Bergbauern. Die Samen lassen sich wie Nüsse verwerten, auch Speiseöl wird mitunter daraus gepresst.

## Zirbelnuss-Ringerln

*50 g Zirbelnüsse, 130 g Weizenmehl, 120 g Staubzucker, 140 g Butter, Mädesüßblüte oder Vanille, 1 Prise Salz, 1 Eiklar, 60 g brauner Rohrzucker*

Das Backrohr auf 170 °C vorheizen und die Zirbenzapfen auf einem Blech so lange backen, bis sie sich öffnen und die Nüsschen freigeben. Die Nüsschen aus den Zapfen schütteln und grob hacken. Ein Backblech mit Backpergament belegen. Das Mehl mit Zucker, 100 g weicher Butter, Mädesüßblüte oder Vanille und Salz sowie dem Eiklar zu einem glatten Teig vermischen. Aus dem Teig kleine Ringe auf das Blech dressieren und mit 10 g gehackten Zirbelnüsschen bestreuen. Den Rohrzucker mit der restlichen Butter und 2 Esslöffel Wasser zu hellem Karamell kochen. Die restlichen Zirbelnüsschen in die heiße Karamellmasse rühren und diese Masse in die Mitte der Teigringe dressieren. Bei 170 °C etwa 12 Minuten backen.

## Zirbelnuss-Ringerln vegan

Vegane Ringerl enthalten statt der Butter Kakaobutter oder Kokospaste. Das Eiklar wird ersetzt durch 1 Esslöffel fein geschroteten Leinsamen und 3–4 Esslöffel Sanddornsaft. Diesen Teig vor dem Dressieren etwa 1 Stunde quellen lassen.

## Zirben-Aufguss

8 g junge Triebe mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen täglich trinken.