

Der Weg ist das Ziel: Carla Schönbächler mit ihrem Erntekorbchen unterwegs auf dem Gähaldenweg ob Einsiedeln SZ.

Die grüne Fee von Einsiedeln

Was Wald und Wiesen bereithalten, sind ihre liebsten Zutaten: Wildkräuterexpertin **Carla Schönbächler** weiss, wie eine naturnahe Küche den Kochalltag bereichert. Mit Schätzen, die direkt vor der Haustür wachsen.

Text **Sabrina Glanzmann** Fotos **Winfried Heinze**

Quirl aus der Natur: Die Wildkräuterexpertin bereitet aus den Triebspitzen der Fichte einen Sirup zu. Mit etwas Wasser aufgegossen wird er zum herb-süssen Durstlöcher.

Fichtennadelsirup

Für 1 Flasche à circa 4 dl

Zutaten

- 320 g Zucker • 320 g Wasser
- 100 g Fichtenspitzen (wichtig: beim Ernten sehr achtsam vorgehen und nur einzelne Sprossen von grossen, im Idealfall gestürzten oder gesägten Bäumen nehmen)

Zubereitung

1. Zucker und Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Wenn das Wasser kocht, nicht umrühren und alles 1 Minute lang sprudeln lassen.
2. Pfanne vom Herd nehmen. Den entstandenen Zuckersirup, den «Läuterzucker», abkühlen lassen (wichtig: Er muss für die weitere Verarbeitung wirklich kalt sein).
3. Die Fichtenspitzen zusammen mit dem kalten Läuterzucker im Hochleistungs-

mixer 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Durch ein feines Tuch abseihen, dabei die Feststoffe gut auswringen.

4. Fertigen Sirup in eine saubere Flasche füllen und gekühlt aufbewahren. Im Kühlschrank circa 2 Wochen haltbar. Für eine längere Bevorratung den Sirup einfrieren. Flasche vor der Verwendung immer gut schütteln.

Tipp Sirup mit etwas Kohlensäurewasser, Schaumwein, Tonic oder Ginger Beer aufgiessen und kalt als Drink servieren.

Info Statt Spitzen der Fichte solche von der Weisstanne verwenden – diese schmecken weniger zitronig und etwas bitterer, sie haben einen Hauch von Grapefruit. Aber Achtung: nicht mit der giftigen Eibe verwechseln!



Ein Stilleben, wie die Natur es schuf: Die Fichtentriebe werden zu Sirup verarbeitet, die Blättchen vom Sauerklee (links) zu Glace, (Rezepte Seite 35 und 42).



In der Natur herumspringen macht müde: Trina, die Hündin von Carla Schönbächlers Eltern, ruht sich auf dem Sitzplatz ein wenig aus.



Spieglein, Spieglein an der Wand, wo ist die heimeligste Stube im Land? Am langen Holztisch bewirten die Kräuterexpertin ihre Gäste. Das Menü schreibt sie auf die Schiefertafel.



Allein auf weiter Einsiedler Flur: Der Hof Gähdalen liegt auf 980 Metern über Meer mit Sicht auf den Sihlsee.



Hügel mit Bedeutung: Die Baumgruppe Vogelherd gilt in der Region als Kraftort. Hier hat Carla Schönbächler geheiratet.

Schätze aus der Natur werden zu Verwöhnmenüs für kulinarisch Neugierige



Gelbe Gaumenfreuden: Löwenzahnblüten sind ideale Zutaten für Sirup oder Gelee.



Getrocknet, pulverisiert und eingemacht: essbare Schätze für die kargen Wintermonate.



Nach der Ernte gibts ein Bad: Junge, zarte Gierschblätter sind eine frische Zutat im Salat.



Direkt vom Zweig auf den Teller: Carla Schönbächler pflückt junge Lindenblütenblätter, mit denen sie einen Salat anreichern wird.



Arbeitsplatz mit Aussicht: Wo schon das Grosi ihr Gemüse rüstete, bereitet die Enkelin ihre Kurse und Kulinarikabende vor.

Einsiedler Ofeturli mit Wildkräuterfüllung

Für eine runde Wähenform à 28 bis 30 cm Durchmesser

Zutaten

- etwas Butter zum Einfetten der Wähenform
- 800 g Gschwellti vom Vortag
- 1 TL Salz
- wenig Mehl
- 3 Eier
- 300 g rezenter Hartkäse
- 1 Handvoll würzige Wildkräuter (zum Beispiel Gundelrebe, Knoblauchrauke, Hirtentäschli, Schaumkraut)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Frischkäse (alternativ 2 EL Vollrahm oder 2 EL Crème fraîche)
- etwas Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung

1. Wähenblech mit Backpapier auslegen, Rand gut einfetten und Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
2. Gschwellti schälen und in eine Schüssel passieren oder fein raffeln. Mit Salz zu einer Masse vermischen. Die Konsistenz sollte

so sein, dass sich die Masse gut in der Backform verteilen lässt. Ist sie zu weich, noch etwas Mehl untermischen.

3. Für die Füllung Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. Käse reiben, Wildkräuter in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Zusammen mit dem Frischkäse, dem Vollrahm oder der Crème fraîche zu den Eiern geben und alles gut zu einer Masse vermischen, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Die Masse auf den Kartoffeln verteilen. In der Mitte des Backofens 40 bis 50 Minuten backen. Je nach Ofen die letzten 20 Minuten auf Unterhitze umstellen, um einen festen, leicht gebräunten Boden zu bekommen.

5. Ofeturli vor dem Aufschneiden einige Minuten abkühlen lassen und noch lauwarm mit (Wildkräuter-)Salat servieren.



Manchmal kriegen es auch die Wildkräuter gebacken

Traditionelles Einsiedler Ofeturli: Die Zubereitung variiert je nach Familie und Überlieferung. Carla Schönbächler bäckt ihre Version nach dem Rezept ihrer Grossmutter Elisabeth – mit frischen Wildkräutern angereichert.

Die Liebe zu Wildpflanzen liegt bei ihr auf der Hand: Die Einsiedlerin Carla Schönbächler ist auf einem Bauernhof mitten in der Natur aufgewachsen.

D

Das Handy klingelt. Noch bis eben störte auf der Wiese ob Einsiedeln SZ auf fast tausend Metern über Meer kein Geräusch die Morgenruhe. Carla Schönbächler lässt sich vom Klingeln aber nicht aus der Ruhe bringen. «Ach, jetzt habe ich das Ding doch eingesteckt, ich wollte es eigentlich auf dem Küchentisch liegen lassen», sagt sie und pflückt unbeirrt weiter. Mit der rechten Hand knipst sie einen Löwenzahnstängel nach dem anderen ab, bis sie in der linken Hand ein ganzes Sträusschen beisammen hat. «Die Blüten sind eher klein und kompakt, das hat mit der Lage hier oben zu tun», erklärt sie und legt die gelbe Ernte in ihr Weidenkörbchen. Später kocht Carla Schönbächler daraus einen Sirup, der als Löwenzahnblütenhonig nicht nur Desserts verfeinert, sondern auch diesen mit Wildpflanzen vollgepackten Frühlingstag krönt.

Zutaten aus der Nähe

«Hier oben» ist die 46-Jährige aufgewachsen. Keine hundert Meter von der Wiese mit dem Löwenzahn entfernt, im ersten Stock des Hofs Gähalden. Die Grosseltern lebten gleich darunter im Erdgeschoss. Nichts versperrt die Sicht auf die Einsiedler Hochebene und den Sihlsee, den flächenmässig grössten Stausee der Schweiz. Hierher verirren sich vor allem Wanderer oder Einheimische auf ihrer Runde zum Vogelherd, einer kleinen Baumgruppe mit Bänkli, die als Kraftort gilt. «Richtig viele Leute hatte es hier oben jeweils nur, als es vor



2005 die Skisprungschanze hinter dem Haus noch gab», erzählt Carla Schönbächler. Die Wettkämpfe auf der «Fryherrenberg-Schanze» in den Achtzigerjahren sind für sie Kindheitserinnerungen pur. «Und unser Grosis erzählte uns immer, wie ganz früher der Speaker in ihrer Küche sass. Und wer sich verletzte, landete zuerst im Zimmer nebenan.»

Carla Schönbächlers Urgrossvater Kasimir Schönbächler hatte den Gähalden-Hof 1894 erbaut. 1948 übernahmen ihre Grosseltern Elisabeth und Josef Schönbächler den Betrieb mit Milchwirtschaft. 1983 ging dieser an ihre Eltern Edith und Sepp Schönbächler über. Das Zmittag frisch zubereitet aus Hofpro-

dukten und Gemüse aus dem Selbstversorgergarten? Für Carla Schönbächler und ihre beiden Schwestern Pia und Sina war das selbstverständlich. «Was das aber tatsächlich bedeutete, begriff ich erst viel später», erzählt sie auf dem Weg zum Lindenbaum, der nächsten Pflückstelle. Sie habe schon ein paar Jahre in Zürich gelebt, als sie «plötzlich einfach schlecht aussah» und ihre Mutter sie besorgt gefragt habe, ob sie eigentlich vernünftig esse. «Wie das Mütter halt so tun», sagt sie lachend. Da realisierte sie, dass sie sich fast nur noch von Joghurt ernährte. «Erst da begann ich es zu schätzen, dass ich mit nährstoffreichen saisonalen Zutaten aus nächster Nähe



Vorfriede: Carla Schönbächler mit ihrer Mutter Edith beim Kosten des Ofeturli.

gross werden durfte. Ich merkte, dass ich mich daran orientieren wollte», sagt sie, während sie vorsichtig ein paar junge Lindenblütenblätter von den Ästen trennt. «Sie schmecken mild und leicht süsslich, ideal im Wildkräutersalat.»

Wilde Varianten für Spinat

Wildkräuter und Wildpflanzen: Sie zählen zu den Zutaten aus nächster Nähe, an denen Carla Schönbächler sich heute orientiert. 2016 nahm sie erstmals an einer Kräuterwanderung teil. «Und ich fand das richtig cool! Alles, was ich dort lernte, sog ich auf wie ein Schwamm.» Zwei Jahre später rief Stefanie Grossblau, die Leiterin der Wanderung, sie an. Sie habe eine Wildkräuterschule gegründet, ob Carla nicht Lust hätte, in der ersten Klasse mit dabei zu sein. Und ob sie Lust hatte.

Mittlerweile ist die heimgekehrte Heimweh-Einsiedlerin – sie wohnt im Viertel Willierzell auf der anderen See-seite – diplomierte Wildkräuterexpertin und selbst Dozentin an der Schule im Appenzell. Und nebst ihrer Teilzeitanstellung in einem Möbelhaus ist der Ort ihrer Kindheit zum Dreh- und Angelpunkt für eigene Veranstaltungen geworden: 2020 konnten Carla Schönbächler und ihr Mann Jérôme Gübeli in der Gähalden die Wohnung von Carlas Grosi übernehmen. Sie haben sie in Eigenleistung Schritt für Schritt renoviert – ein Projekt wie geschaffen für die ausgebildete Einrichtungsgestalterin und den gelernten Schreiner. Seither gibt Carla Schönbächler hier in Kursen und auf Spa-

Bärlauchnudeln mit Fisch-Involtini an Wermut-Rahmsauce

Für 4 Personen

Zutaten Nudeln (ergibt circa 500 g)

- 50 g Bärlauchblätter, gewaschen
- 2 Eier
- etwas Wasser
- 250 g helles Weizenmehl
- 50 g Hartweizengriess
- etwas zusätzliches Mehl oder Griess zum Auswallen

Zubereitung

- 1.** Bärlauchblätter waschen, in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit den Eiern fein pürieren, mit Wasser auf 2 dl ergänzen.
- 2.** Mehl und Griess auf der Arbeitsfläche mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Ei-Bärlauch-Mischung in die Mulde giessen, mit einer Gabel nach und nach mit dem Mehl vermischen. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten, bis dieser im Inneren Bläschen wirft und nicht mehr an den Händen klebt (sollte er noch kleben, etwas mehr Mehl darunterkneten). Teig in eine Folie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.
- 3.** Teig portionenweise verarbeiten, damit er nicht austrocknet. Auf wenig Griess oder Mehl circa 1 Millimeter dünn auswallen, dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen. In Streifen schneiden und bis zum Kochen auf einem Brett in lockeren Nestli lagern. Wer eine Pastamaschine hat: Teig portionsweise Stufe um Stufe bis auf circa 1 Millimeter Dicke durch die Walze drehen.

Zutaten Bärlauchöl (ergibt circa 3 dl)

- Eiswürfel
- 300 ml neutrales Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
- 50 g Bärlauch, gewaschen, trocken getupft

Zubereitung

- 1.** Den Boden einer grossen Schüssel mit Eiswürfeln bedecken. Eine etwas kleinere Schüssel auf das Eis stellen. Darin ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen.
- 2.** Öl in einer Pfanne auf 60 Grad erhitzen (mit dem Küchenthermometer kontrollieren). Bärlauch grob schneiden, in einen Mixbecher geben. Öl darübergiessen und 1 Minute kräftig mixen. Durch das Passiertuch in die Schüssel auf dem Eis giessen und auskühlen lassen (dadurch behält das Öl seine satte grüne Farbe). Bärlauchöl in eine Flasche füllen – es hält sich im Kühlschrank einige Wochen.

Zutaten Wermut-Rahmsauce

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Butter
- 1 dl trockener Wermut (zum Beispiel Noilly Prat)
- 2 dl Fischfond (alternativ Bouillon)
- 2,5 dl Vollrahm
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1.** Frühlingszwiebel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und 1 Minute verdampfen lassen.
- 2.** Fischfond oder Bouillon dazugiessen und auf zwei Drittel der Menge einkochen. Vollrahm beifügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Sauce warm bereithalten, um später die Fisch-Involtini darin zu garen.

Zutaten Fisch-Involtini

- 4 grosse Fischfilets (zum Beispiel Felchen, Zander, Egli)
- einige Spritzer Zitronensaft
- etwas Salz
- 4 Scheiben Rohschinken
- 16 junge Sauerampferblätter
- 120 g Frischkäse nature
- etwas Salz für das Kochwasser
- 1 Handvoll Bärlauchknospen mit den Stängeln («Bärlauchspargeln»), gewaschen
- etwas Butter
- 1 EL sehr kalte Butter

Zubereitung und Anrichten

- 1.** Fischfilets von den Gräten befreien. Trocken tupfen, mit Zitronensaft säuern und salzen. Dann auf jedes Filet leicht überlappend je 1 Scheibe Rohschinken legen.
- 2.** Für die Füllung die Hälfte der Sauerampferblätter klein schneiden und in einem Schüsselchen mit dem Frischkäse vermischen. Auf dem Rohschinken verteilen. Die übrigen Sauerampferblätter darauflegen, Filets aufrollen und je mit einem Holzspieß fixieren.
- 3.** Fisch-Involtini in die warm gehaltene Wermut-Rahmsauce legen, Pfanne mit Deckel schliessen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 4.** Währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Darin die Bärlauchspargeln 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die leicht angetrockneten Nudeln ins Wasser geben (Achtung: Sie benötigen je nach Dicke nur 3 bis 4 Minuten Kochzeit).
- 5.** Bärlauchspargeln in etwas warmer Butter schwenken. Nudeln abschütten. Mit einer Fleischgabel Nudelnester aufdrehen und je eines in der Mitte der Teller platzieren. Bärlauchspargeln darauf drapieren. Fisch-Involtini aus der Wermut-Rahmsauce heben und ins Nudelnest stellen. Dann die sehr kalte Butter in die Sauce unterheben, mit dem Pürierstab schaumig aufmixen und mit einem Löffel um das Nudelnest geben. Direkt vor dem Servieren die Sauce mit dem Bärlauchöl garnieren.

Für Gerichte, die jeden Gast um den Finger wickeln



Runde Sache: Involtini aus Süsswasserfischfilet, Rohschinken und Sauerampferblättern auf einem Bett aus Bärlauchnudeln, Wermut-Rahmsauce und Bärlauchöl.

Besonders zu Käse ist die Gundelrebe ein Gedicht

ziergängen ihr Wissen weiter. Hier ist sie auch mit Leib und Seele Gastgeberin: Kulinarisch Neugierige verwöhnt sie mit mehrgängigen Menüs aus Schätzen von Wald und Wiese. Und wenn gerade keine Anlässe stattfinden, vermietet sie die Räume als Ferienwohnung.

Inzwischen vom Sammeln zurück in der Gähalden stellt Carla Schönbächler das Körbchen neben die Weinkiste auf dem Terrassentisch. Darin stehen fein säuberlich beschriftete Frühlingspflanzen in Gläsern – darunter Spitzwegerich und Gundelrebe, Kriechender Günsel und Waldmeister, Gänseblümchen und Wiesenlabkraut. Das seien tags zuvor die Musterli für ihren Vortrag in der Bibliothek Menzingen gewesen. «Es genügt bei diesem sinnlichen Thema nicht, Wirkstoffe und Aromen auf Powerpointfolien zu schreiben. Man muss die Kräuter anfassen und riechen können», sagt die Expertin. «Hier, der Giersch zum Beispiel. Als typisches Basiskraut ist er geschmacklich nicht sehr intensiv, und man findet ihn meist in grösseren Mengen. Mit seiner Peterlinote ist Giersch super im Smoothie. Auch lässt er sich wie Spinat zubereiten oder die jungen Blätter als Salat.»

Basiskraut und Würzkraut

Carla Schönbächlers Augen leuchten, wenn sie von den «wilden Grünen» erzählt. Zu ihren Favoriten gehört auch die Gundelrebe, ein Würzkraut. Anders als ein Basiskraut sollte man diese gezielter und gut dosiert einsetzen. «Gundelrebe hat etwas Harzigerbes, aber auch Pfeffriges. Gerade zu Käse ein Gedicht.» Und tatsächlich: In den mit allerlei Blüten garnierten Bällchen aus Frischkäse und fein geschnittener Gundelrebe fehlt der Pfeffer ganz und gar nicht. Die Gastgeberin reicht sie zum Apéro in der Gähalden-Stube, in der es dank dem überall präsenten Holz besonders gemütlich ist. So steht an der Wand etwa Jérôme Gübelis Werkbank, die ihn seit seiner Schreinerlehre begleitet und

Fast zu schade zum Essen: Die mit farbigen Blüten und würziger Gundelrebe verzierten Frischkäsebällchen sind Augenweide und Gaumenschmaus zugleich.

Friskäsebällchen mit Gundelrebe und Blüten

Für 12 Bällchen à 15 Gramm

Zutaten

▪ einige Gundelrebeblätter ▪ 200 g fester Frischkäse nature ▪ verschiedene Blüten, Fichtentriebspitzen oder Bärlauchfrüchte zum Dekorieren

Zubereitung

1. Die Gundelrebeblätter sehr fein schneiden und mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermischen. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen gleichmässige Kugeln formen (Tipp: Dies gelingt am leichtesten, wenn der Frischkäse kalt ist).
2. Blüten, Fichtentriebspitzen oder Bärlauchfrüchte falls nötig zupfen und die Kugeln damit verzieren. Mit frischem Brot servieren.

Sauerkleeglacé

Für 10 bis 15 Kugeln

Zutaten

▪ 100 g Sauerklee ▪ 360 g Joghurt nature ▪ 50 g Traubenzucker
▪ circa 50 g Puderzucker (etwas mehr bereithalten) ▪ 1,8 dl Vollrahm

Zubereitung

1. Sauerklee mit Joghurt nature, Traubenzucker und Puderzucker fein pürieren. Vollrahm dazugeben und kurz mixen. Die entstandene Masse probieren: Sie sollte etwas zu süss schmecken, da sie in gefrorenem Zustand an Süsse verliert (je nach Säure des Sauerklees darum eventuell etwas mehr Puderzucker dazugeben). Anschliessend in einer Glacemaschine gefrieren lassen.

Variante 1 ohne Glacemaschine Masse in eine breite Form geben und in den Tiefkühler stellen. Alle 15 Minuten mit einem Schneebesen aufrühren, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Variante 2 ohne Glacemaschine Masse in mehrere Eiswürfelformen verteilen und gefrieren lassen. Vor dem Servieren die Glacewürfel in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse mixen.

Tipp Traubenzucker kristallisiert weniger stark als weisser Zucker. Es kann auch nur Traubenzucker ohne den Puderzucker verwendet werden – allerdings süsst dieser anders als weisser Zucker.

Raffiniertes Dessert: Die Sauerkleeglacé lässt sich mit oder ohne Glacemaschine zubereiten. Ein Gutsch Schaumwein macht sie zum erfrischenden Zwischengang.

Mädesüss erinnert an Bittermandel und Marzipan

TIPPS VON CARLA SCHÖNBÄCHLER Umgang mit den wilden Grünen

Basiskräuter Meist in grösseren Mengen zu finden, oft mit wenig intensivem Geschmack, etwa Brennnessel, Guter Heinrich, Giersch
Würzkräuter Intensiverer Geschmack, viele enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe oder ätherische Öle, etwa Knoblauchsrauke, Schafgarbe, Dost
Blüten Fast alle Blüten (knospen) von essbaren Wildpflanzen sind ebenfalls essbar, etwa Gänseblümchen, Ehrenpreis, Löwenzahn, Bärlauch, Huflattich, Wegerich oder Klee.

Wann sammeln Wer die Pflanzen frisch verwenden möchte, sollte die Mittagszeit meiden – dann sind sie meist schlapp und welken schnell. Wer sie trocknen will, kann aber auch dann sammeln. Gut zu wissen: Rund um den Vollmond sind mehr Pflanzensäfte in den Stängeln, Blättern und Blüten, bei Neumond dagegen in den Wurzeln.

Wo sammeln Landwirtschaftlich genutzte, konventionell bewirtschaftete Wiesen meiden. Bei Spazierwegen immer einige Schritte vom Weg entfernt sammeln. Zum Schutz vor dem Parasit Fuchsbandwurm abseits von Wildpfaden ernten und die Kräuter immer waschen. Übrigens: Den Kochprozess überlebt der Fuchsbandwurm nicht. Viele Wildkräuter lassen sich daheim auch kultivieren oder wachsen als Unkraut im Garten.

Wie sammeln Wiesen und Wälder immer respektvoll betreten und so unversehrt wie möglich verlassen. An einem Standort nie alle Pflanzen abernten, damit der Bestand erhalten bleibt. Kräuter in Stoffbeuteln sammeln, wenn man sie sofort verwenden oder trocknen möchte. Sollten die Kräuter einige Stunden frisch bleiben, eignen sich Kunststoffsäckli oder -böxli.

jetzt als stimmige Ablage für seine selbst gemachten Holzbretter und -schalen dient. Oder auf Tablaren ebenfalls aus Holz stehen im Wandregal zig Bücher rund um Natur- und Pflanzenthemen neben gut gefüllten Vorratsgläsern. «Was ich in Frühling und Sommer konserviere, bereichert meine Anlässe im Winter, wenn die Natur weniger Frisches bereithält.» Zu entdecken gibt es im Regal unter anderem getrocknete, pulverisierte Fichtennadeln oder Hagebutten («mit beidem bestreue ich im Winter gerne die Panna cotta»), Mädesüsszucker («Mädesüss erinnert an Bittermandeln und Marzipan») oder die Gähalden-Teemischung ausschliesslich aus Zutaten, die alle maximal zweihundert Meter vom Haus entfernt wachsen.

Das hölzerne Herzstück des Raums ist aber der lange «Gästetisch». Wenn Carla Schönbächler hier mit ihren Helferinnen Gruppen von acht bis zwölf Personen bewirbt, jage oft ein Aha-Erlebnis das andere: «Vor ein paar Tagen servierte ich ein Spitzwegerichsüppchen. Viele der Gäste waren total erstaunt, wie stark der Geschmack sie an Pilze erinnerte.» Man kann an einem der öffentlichen «Gästetisch»-Abende teilnehmen. An diesen sei schon so manche Freundschaft zwischen zuvor Unbekannten geschlossen worden. Oder man bucht als Freundesgruppe, als Familie oder mit Arbeitskollegen einen individuellen Abend mit der Wildkräuterexpertin und geniesst die Köstlichkeiten unter sich.

Fleisch in der Statistenrolle

In ihren Gerichten baut Carla Schönbächler Fleisch und Fisch bewusst nur sparsam ein. «Ich selber esse im Alltag auch nur wenig. Ich finde, auch wer Fleisch mag, kann sich problemlos mal auf Vegetarisches einlassen und positiv überrascht werden.» Das Fleisch bezieht sie von Bauern aus der Umgebung, so wie das Dexter-Rind aus dem Einsiedler Viertel Euthal. Das Gemüse holt Carla Schönbächler entweder im Garten ihrer

Mutter, auf dem Markt oder im Bioladen einsiedeln. Und den Biohof Waldweg, von dem das Dinkelmehl für die selbst gebackenen Brote stammt, kann sie aus dem Küchenfenster sogar sehen.

An ihren «Gästetisch»-Events längst zum Klassiker avanciert ist das Einsiedler Ofeturli. Die Spezialität ist eine Art Käsekuchen aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eiern sowie Rahm und kommt in der Gähalden-Version ohne Räucherspeck aus, hat dafür aber eine Wildkräuterfüllung. Eine Hommage an das Rezept von Grosi Elisabeth – gleich komme ihre Mutter Edith zum Probieren runter. Vorher will Carla Schönbächler aber den mit Rhabarber angesetzten Wasserkefir – Resultat einer ihrer weiteren Passionen, dem Fermentieren – aus dem Kühlschrank nehmen. «Im Frühjahr und im Sommer kreierte ich mit dieser Methode gerne spritzige Getränke wie Wasserkefir oder Kombucha, im Herbst mache ich dann Sauerkraut oder Kimchi.»

Was die Wildkräuterexpertin ihren Gästen vor allem mitgeben will? «Ganz einfach: Es wächst so viel vor der Haustür, man muss nur etwas genauer hinschauen.» Oft werde sie gefragt, welches Kraut gut für die Nerven sei oder gegen hohen Blutdruck helfe. «Dann antworte ich gerne: Überlege dir zuerst, was du alles weglassen kannst, bevor du etwas Zusätzliches nimmst.» Ein Anfang könnte sein, vor dem Gang in die Natur das Handy auf dem Küchentisch liegen zu lassen, fügt sie augenzwinkernd an.

Wildkräuter mit Carla Schönbächler,

Hof Gähalden, Gähaldenweg 7,
8840 Einsiedeln, Telefon 079 202 81 42,
info@carlaschoenbaechler.ch,
www.carlaschoenbaechler.ch

«Fermentierte Getränke»

Carla Schönbächler zeigt Ihnen, wie Sie Wasserkefir, Kombucha und Ginger Beer selbst herstellen. Alle Infos zum neuen Kurs im LandLiebe-Haus auf Seite 7



Panna cotta mit Löwenzahnblütenhonig

Für 10 Gläsli à je 0,5 dl

Zutaten

- 6 Handvoll Löwenzahnblütenköpfe ▪ 1 Liter Wasser
- 25 g Zitronensäure oder Saft einer Zitrone
- 1 kg Zucker ▪ 5 dl Vollrahm ▪ 1 EL Zucker ▪ etwas Vanillemark oder Tonkabohnenabrieb ▪ circa 1 TL Agar-Agar (Dosiermenge auf der Packung beachten) ▪ einige gezupfte Löwenzahnblütenblätter zum Garnieren

Zubereitung

- 1. Am Vortag** Löwenzahnblütenköpfe auf einem Tuch auslegen und mit einem zweiten Tuch zudecken – so können eventuelle «Mitbewohner» aus den Blütenköpfen krabbeln (wichtig: Blütenköpfe nicht waschen, nur so bleiben die Blütenpollen erhalten). Dann die Blütenblätter abzupfen und einige davon beiseitestellen.
- 2.** Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen. Blütenblätter zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Pfanne zudecken und den Sud 12 Stunden ziehen lassen.
- 3. Am Kochtag, einige Stunden vor dem Servieren** Sud durch ein Sieb in eine Pfanne passieren

- und die Blütenblätter ausdrücken. Zitronensäure oder -saft mit dem Zucker zum Sud geben und aufkochen. Auf kleiner Flamme 2 bis 3 Stunden zu einem dicken Sirup einkochen. Ab und zu einen Löffel Sirup aus der Pfanne entnehmen und auf einem Teller auskühlen lassen – das hilft, die Konsistenz besser abzuschätzen (Hinweis: Der Sirup wird nach dem Abkühlen dicker).
- 4.** Den heissen Löwenzahnblütenhonig in mehrere saubere, trockene Gläser abfüllen, sofort verschliessen. Die Variante mit Zitronensäure zubereitet hält sich mehrere Monate, die mit Zitronensaft einige Wochen.
 - 5.** Für die Panna cotta Vollrahm, Zucker, Vanillemark oder Tonkabohnenabrieb sowie Agar-Agar in einer Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen, dann einige Minuten bei niedriger Flamme leicht köcheln lassen.
 - 6.** Panna cotta in Gläsli füllen, zudecken und einige Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Löwenzahnblütenhonig toppen und mit den beiseitegestellten gezupften Blütenblättern garnieren.



Gläschenweise Glück: Von der Panna cotta mit Löwenzahnblütensirup, oft auch Honig genannt, können Dessertfans nicht genug bekommen.