

In dieser Roulade

Wildpflanzen schmecken aromatisch und bringen Farbe auf den Teller. Carla Schönbächler kocht daraus eine Blütenroulade mit Wildkräuter-Frischkäse.

Unkraut? Das gibt es nicht in Carla Schönbächlers Garten: «Wilde Pflanzen sind gesunde Schätze der Natur», sagt die Wildpflanzenexpertin aus Einsiedeln SZ. Sie ist leidenschaftliche Hobbyköchin und isst jeden Tag «etwas Wildes». Dafür spaziert sie am Morgen als Erstes barfuss rund um das Bauernhaus, das ihr Urgrossvater Ende des 19. Jahrhunderts erbaut hat. Im Gemüsegarten, beim Kompost, in den Hecken und auf der Wiese findet sie alle möglichen Wildkräuter.

Im Frühling sind das vor allem Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Löwenzahn, Gundelrebe, Gartenprimeln oder Gänseblümchen – Zutaten für ihre Blütenomelette mit Wildkräuter-Frischkäse-Füllung. Für das Rezept im Gesundheitstipp streift die 47-Jährige zudem durch den Wald. Dort sammelt sie Knoblauchsrauke sowie Stängel und Knospen des Bärlauchs. «Sobald der Bärlauch Blüten macht, sind die Blätter zäh und verlieren ihr scharfes Aroma», erklärt sie. Die Kraft stecke nun in Knospen und Blüten.

Zurück auf dem Hof, legt sie die Blüten auf ein sauberes Küchentuch. «Ein Trick, damit kleine Insekten wegkrabbeln.» Die Kräuter badet sie kurz im Wasser. «So bleibt das Aroma erhalten.» Die zarten Blüten wäscht sie nicht. Denn sie sollen weder Süsse noch Form verlieren.

Die Blüten der Gänseblümchen legt sie zur Seite. Sie verleihen später dem Beilagensalat eine besondere Note.

Die jungen Blätter der Wildkräuter schneidet Carla Schönbächler in feine Streifen. Die Stängel der Bärlauchblüten verarbeitet sie so wie Schnittlauch. Die geschnittenen Kräuter vermischt sie mit einem luftigen Frischkäse. «Aber nicht Doppelrahm», erklärt sie. «Die Blütenroulade soll Volumen haben und trotzdem leicht sein.»

Eier, Rahm, junge Bärlauch- und Brennnesselblätter, Mehl und Salz vermischt die Hobbyköchin mit dem Mixer. Dann kommt der sattgrüne Teig auf ein Blech. Die Blüten legt sie auf den oberen Drittel des Teigs. Nach dem Backen streicht sie den Wildkräuter-Frischkäse auf den Teig, rollt diesen auf und richtet die Roulade auf dem Teller an.

Eine ganze Reihe gesunder Inhaltsstoffe

«Wildkräuter liefern viele Vitamine, Mineralien sowie andere gesunde Stoffe», sagt die Ärztin Sigrun Chrubasik-Hausmann aus Bad Ragaz SG. Die Bitterstoffe in Gänseblümchen, Löwenzahn und Gundelrebe können etwa die Verdauung unterstützen. «Und die Vogelmiere enthält viel Vitamin C und Kieselsäure», sagt die Expertin für Phytotherapie.

Die Senföle in der Knoblauchsrauke wirken gegen Bakterien, die Schwefelverbindungen im Bärlauch ebenso. Giersch enthält so viel Vitamin C wie Peterli, und die Brennnessel trumpft mit Kalium, Kalzium und Magnesium auf. Der Gesundheitstipp stellt die Wildpflanzen in einem Merkblatt vor (siehe rechts) und zeigt, was man

sonst noch mit essbaren Blüten und Wildpflanzen machen kann.

Auch Sigrun Chrubasik-Hausmann ist ein Fan von Wildpflanzen. «Brennnesseln esse ich von Frühjahr bis Spätherbst mit Gemüse. Das schmeckt herzhaft.» Dazu rührt sie die jungen Triebe unter das gekochte Gemüse. «Denn so reizen sie den Rachen nicht mehr.» Die Wurzeln des Löwenzahns röstet sie in Butter.

Das ist bei Wildkräutern zu beachten

- Sammeln Sie nur Wildkräuter, die Sie kennen. Verwechslungsgefahr besteht bei Bärlauch (Herbstzeitlose) und Giersch (Gefleckter Schierling, Wasserschieferling, Hundspetersilie und Hecken-Kälberkropf).
- Essen Sie keine Blüten von Gartenprimeln (*Primula vulgaris*) aus dem Handel. Sie sind gespritzt.
- Sammeln Sie massvoll und abseits von Strassen, Bahngleisen oder gedüngten Feldern.
- Pflücken Sie junge, gesunde Pflanzenteile, verarbeiten Sie sie frisch.
- Waschen Sie die Blüten nicht.
- Spülen Sie die Wildkräuter nur kurz, und tropfen Sie sie ab.
- Kultivieren Sie essbare Blüten in Töpfen auf dem Balkon oder im Garten.

Erna Jonsdottir

Gratis-Merkblatt:

«Rezepte mit Wildpflanzen und Blüten»

Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Rezepte mit Kräutern», Postfach, 8024 Zürich



PETER WÜRMLI

Carla Schönbächler: Die Wildpfla



Zubereiten: Der würzige Blumens

steckt pure Natur



nzenexpertin findet Zutaten rund ums Haus



chmuck wird mit dem Kräuterteig gebacken



Blütenroulade: Hübsch anzusehen, schmackhaft und gesund

Blütenroulade mit Wildkräuterfüllung (4 Portionen)

Das brauchts:

Für den Teig

- 3 Eier
- 1,5 dl Halbrahm
- 1 bis 2 Brennnesseltriebe und einige junge Bärlauchblätter
- 60 g Buchweizenmehl
- 1 Prise Salz
- Blüten, etwa von Gartenprimel, Gänseblümchen, wilden Stiefmütterchen, Birn-, Kirsch-, Apfel- oder Zwetschgenbäumen

Für die Füllung

- 2 Handvoll junge Blätter, etwa von Giersch, Bärlauch, Wiesen-schaumkraut, Knoblauchsrauke, Vogelmiere, Gundelrebe oder Löwenzahn
- 400 g luftiger Frischkäse
- Salz und Pfeffer nach Belieben

So gehts:

Eier, Rahm, Brennnessel- und Bärlauchblätter in einem Standmixer pürieren. Buchweizenmehl und Salz dazugeben, nochmals mixen. Masse etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Blüten auf ein Küchentuch legen. Dann Wildkräuterblätter kurz waschen, trockentupfen und fein schneiden. Unter den Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig auf Blech mit Backpapier verteilen. Blüten im unteren Drittel auf der Längsseite des Teigs verteilen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 8 bis 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf ein frisches Backpapier stürzen. Das andere Backpapier abziehen, Teig mit dem warmen Backblech zudecken, damit er feucht bleibt, abkühlen lassen. Mit Frischkäse bestreichen, 2 Zentimeter am Rand frei lassen. Von der Seite ohne Blüten her zu einer Roulade rollen. Die Rolle in Stücke schneiden. Dazu passt Salat.