



BODENSCHÄTZE (7)

Text: Jochen Schulz

Jochen Schulz ist Eventkoch mit eigenem Shop für Wildkräuterdelikatessen. Sein Rezept-Tipp diesmal ist eine Frühlingsrolle der besonderen Art: ein Glücklichermacher für den Gaumen.



Bitter macht glücklich. Ehrlich. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Geschmacksrichtung mit Freude und Glück verbunden. Und die positiven Effekte von Bitterstoffen auf unsere Darmgesundheit sind wissenschaftlich erwiesen. Warum ich euch das erzähle? Weil Bitterstoffe in vielen Kräutern zu finden sind, die ihr jetzt überall sammeln könnt.

Der Löwenzahn zum Beispiel ist eine Bitterstoff-Bombe, die die Verdauung ankurbelt und harntreibend wirkt. Die Schafgarbe tut nicht nur bei Völlegefühl gut, sondern gilt auch als Arzneipflanze zur Wundheilung. Und der Giersch hat neben stoffwechsel-anregenden auch entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Auch auf Bärlauch, Knoblauchrauke, Gundermann, Spitzwegerich und Brennnessel solltet ihr ein Auge haben. Übrigens wachsen diese Kräuter nicht nur in der freien Natur. Schaut mal in unseren heimischen Gärten nach, was da so alles sprießt und was viel mehr als lästiges „Unkraut“ ist!

Zubereiten könnt ihr die Frühlingskräuter auf viele Arten und Weisen – im Salat, als Smoothie oder mit Quark. Mir schmecken Sie besonders gut in meiner Wildkräuterrolle. Probiert das Rezept mal aus! Die leichte Schärfe des Meerrettichs, die Frische des Käses und die Aromen und Bitternoten der Kräuter ergeben mit dem Lachs eine super harmonische Kombination.

Wildkräuterrolle mit Lachs

Zutaten:

1-2 Hände voll frisch gesammelte Wildkräuter (ca. 220 g)
 6 Eier
 Bärlauchsalz von JochenCooksForYou
 Frischer Pfeffer aus der Mühle
 150 g geriebener Käse zum Überbacken (z. B. Gouda)
 250 g Frischkäse
 3-4 Esslöffel frischer Meerrettich
 200-400 g Räucherlachs in Scheiben

Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken. Die Eier gründlich verquirlen, mit einer Prise Bärlauchsalz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den flüssigen Teig drauf verteilen. Die Masse gleichmäßig mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis sich eine goldene Kruste bildet (ca. 15 bis 20 Minuten). Während der Teig abkühlt, den Frischkäse mit dem Meerrettich vermischen. Auf den erkalteten Teig streichen und die Räucherlachsscheiben darauf verteilen. Vorsichtig zu einer Rolle zusammenrollen, diese fest mit Frischhalte- oder Alufolie umwickeln und einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Rolle aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden, servieren und genießen.

www.jochencooksforyou.de

