



## BODENSCHÄTZE (5)

Text: Jochen Schulz / Fotos: Christoph Blüthner

Jochen Schulz ist Eventkoch und hat einen Shop für Wildkräuterdelikatessen. Der Kräuterkenner ist ein Fan der Bundesgartenschau. Auf dem Spinelli-Areal hat er viele Arten entdeckt, die ihn zu zwei Rezepten inspiriert haben.



Vielseitig einsetzbar: Wildkräutersalz verfeinert Dips und Dressings und verleiht Tomaten feine Gewürznoten.

Ich bin sehr gern auf der Buga unterwegs. Bei Streifzügen entdecke ich ständig Neues. Neulich ist mir aufgefallen, wie viele Wildkräuter auf Spinelli zu finden sind. Natürlich nicht in den angelegten Gärten und Beeten, aber auf den weitläufigen Grünflächen. Nach der Buga wird das bestimmt ein prima Revier, um Wildkräuter zu finden, mit denen ihr Quark oder Butter aromatisieren könnt.

Spitzwegerich, Löwenzahn, Schafgarbe, Rucola, Wegwarte, Kapuzinerkresse, Borretsch, Gewürzfenichel, Gundermann, Stachel-Lattich, Pimpernelle, Rainkohl oder Gemüse-Gänsedistel findet ihr überall in der Natur. Ergänzen könnt ihr die wilden Kräuter mit Schnittlauch, Petersilie oder Liebstöckel (auch Maggi-Kraut genannt). Beachten solltet ihr, dass größere Blätter mehr Bitterstoffe haben als die ganz jungen und zarten. Rührt die Kräuter daher am besten dosiert unter.

Ausschau halten solltet ihr auch nach essbaren Blüten von Borretsch, Rucola, Schnittlauch, Gänseblümchen, Gundermann, Sonnenblumen, Kornblumen, Senfpflanzen, Königskerzen, Fenchel, Kapuzinerkresse, Raps, Wilder Malve oder Klee. Eure Gäste werden von der blumigen Dekoration begeistert sein!

### Wildkräuterbutter

1 Teil weiche Butter und 1 Teil Margarine gut verrühren. Die gesammelten Kräuter sehr fein hacken und unterheben. Danach mit Wildkräutersalz und Pfeffer abschmecken. Wer es gern scharf oder pikant mag, gibt Chiliflocken oder Knoblauch dazu. Die Kräuterbutter passt gut zu Kartoffeln und natürlich zu Baguette. Ich verwende die Butter gerne als Brotaufstrich. Dazu kommt eine dünn geschnittene Tomate und eine Garnitur aus essbaren Blüten. Herrlich!

### Wildkräuterquark

500 Gramm Quark, 200 Gramm Sauerrahm und 200 Gramm Joghurt mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Zwei Esslöffel gutes Olivenöl unterrühren. Die gesammelten Kräuter sehr fein hacken und unterheben. Danach mit Wildkräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit essbaren Blüten garnieren. Wer mag, fügt noch eine Zehe fein gehackten oder gepressten Knoblauch hinzu. Ich esse den Quark am liebsten zu gegrillten Kartoffeln. Außerdem setze ich ihn oft als Dip zu Gemüse ein, oder als Aufstrich auf ein frisches Brot.

[www.jochencooksforyou.de](http://www.jochencooksforyou.de)