

## Folge 4: Essbare Landschaften im Sauerland

### Rezepte von Marie Woeste

Alle Mengenangaben für **4 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### Vorspeise: Wildkräuterquiche an Tomatensalat mit Löwenzahnkapern

##### Zutaten Löwenzahnkapern

100 g Löwenzahnknospen  
60 ml Essig  
30 g Salz  
1 TL Zucker  
½ TL Pfefferkörner  
½ TL Wacholderbeeren  
(oder handelsübliche Kapern aus dem Glas)

##### Zutaten Mini-Quiches

400 g Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennnessel, Löwenzahn)  
150 g Feta  
1 Knoblauchzehe  
4 Eier (M)  
250 g Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Packung frischer Blätterteig (275 g)  
Muffinblech

##### Zutaten Tomatensalat

500 g Cherrytomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Basilikumblätter  
5 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

##### Zubereitung

Für die Kapern die Löwenzahnknospen waschen und in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. 250 ml Wasser mit dem Essig, dem Salz, dem Zucker und den Gewürzen sprudelnd aufkochen und über die Knospen gießen. Die Kapern an einem dunklen und kühlen Ort 2 Tage durchziehen lassen.

Für die Quiches den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Wildkräuter verlesen, waschen, trocken schleudern, klein hacken und in einer Pfanne andünsten. Den Feta in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter ein wenig ausdrücken und mit den Eiern, der Sahne, den Fetawürfeln und dem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig in quadratische Stücke schneiden und jedes Förmchen der Muffinform damit auslegen. Die Wildkräuter Masse einfüllen. Die Quiches im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

Für den Salat die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Das Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, darüber gießen und untermischen. Die Kapern abtropfen lassen und zu dem Tomatensalat geben. Zu den leicht abgekühlten Quiches servieren.

## Hauptspeise: Hähnchenbrust mit Kräutersauce und glasierten Möhrchen

### Zutaten Ofenkartoffeln

1 Handvoll frische Kräuter  
600 g festkochende Kartoffeln  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten Hähnchenbrust

4 Hähnchenbrustfilets  
300 g frische Kräuter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten Gartensalat

400 g gemischten Blattsalat (z.B. Asia Salat, bunter Schnittsalat, Rucola)  
1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Basilikum, Majoran, Dill, Petersilie)  
1 Salatgurke  
15 Cherrytomaten  
1 kleines Bund Winterheckenzwiebeln oder Frühlingszwiebeln  
2 EL Aceto balsamico  
5 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
Saft von 1 Orange  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten glasierte Möhrchen

600 g kleine bunte Möhren  
50 g Butter  
1 EL Honig  
Salz

### Zutaten Kräuter-Sauce

1 Handvoll frische Kräuter nach Wunsch  
300 g Schmand  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Für die Ofenkartoffeln die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Das Olivenöl auf die Schnittstellen pinseln, kleine Blätter der Kräuter oder Triebspitzen darauflegen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C Umluft etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Für die Hähnchenbrust die Kräuter waschen und trocken schütteln, im Dampfgareinsatz verteilen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Auf das Kräuterbett legen und 20 Minuten garen.

Für den Gartensalat die Blattsalate und die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Gurke, Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Orangensaft verrühren, Kräuter untermischen. Das Dressing unter den Salat mischen.

Für die glasierten Möhrchen die Möhren schälen, das Grün eingekürzt stehen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Honig einrühren und die Möhren unter ständigem Wenden etwa 5 Minuten braten, salzen. Abgedeckt warm halten.

Für die Schmandsauce die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den vom Dampfgareinsatz aufgefangenen Sud in einen Topf geben, mit dem Schmand verrühren und 1 Handvoll gehackte Kräuter untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten scharf anbraten, bis sie goldgelb sind. Jedes Filet in feine Streifen schneiden und mit den Ofenkartoffeln, den Möhren und der Schmandsauce auf Tellern anrichten. Den Salat extra dazu reichen.

**Tipp:**

Als Kräuter für das Hähnchenbett eignen sich besonders gut Liebstöckel, Petersilie, Rosmarin und Thymian, da diese viele ätherische Öle enthalten. Für den Schmand kann es ruhig ausgefallener sein: Kerbel, Sauerampfer und Pimpinelle sind darin fein gehackt ein wahrer Genuss.

## Nachspeise: „Wie-Rhabarber-Kompott“ mit Joghurt-Eis und Waffeln

**Zutaten Kompott**

500 g japanischer Staudenknöterich (junge, etwa 20 cm große Triebe)  
100 g Zucker  
200 ml Hibiskustee  
1 Vanilleschote  
1 Biozitrone

**Zutaten Eis**

200 g Sahne  
350 g griechischer Joghurt  
80 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft

**Zutaten Waffeln**

40 g Butter  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Ei (Größe L)  
100 g Dinkelmehl  
Zimt  
Salz  
1 TL Backpulver  
etwas abgeriebene Schale von 1 Biozitrone  
80 ml Milch  
Fett fürs Waffeleisen

**Zubereitung**

Für das Kompott Blätter und Triebspitzen vom Knöterich abschneiden. Die Röhren halbieren und in 1 cm große Stücke schneiden. Den Zucker darüberstreuen, gut durchmischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Einen starken Tee mit 2 EL Hibiskusblüten zubereiten. Den abgeseihten Tee und die Knöterichstücke mit ihrem Saft in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen, mit der Schote zum Knöterich geben.



Die Zitrone auspressen, vierteln, mit dem Saft in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Zitronenschale und Vanilleschote entfernen.

Für das Eis die Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft verrühren. Die Sahne unter den Joghurt heben und die Masse in die Eismaschine geben. Sobald die Masse gefroren ist, umfüllen und bis zur Verwendung einfrieren.

Für die Waffel die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Das Ei dazugeben und nochmal aufschlagen. Das Mehl, etwas Zimt, 1 Prise Salz, Backpulver und Zitronenabrieb untermischen und die Milch langsam unterrühren. Die Waffeln im eingefetteten Waffeleisen ausbacken und noch warm mit dem lauwarmen Kompott und 1 Kugel Eis servieren.

**Tipp:**

Der japanische Staudenknöterich ist oft nicht gern gesehen – er breitet sich schnell aus und nimmt viel Platz im Garten ein. Doch kann diese alte Gemüsepflanze aus Japan mit ihrem rhabarberartigen Aroma vielseitig genutzt werden. Am besten schmecken die jungen Triebe im Frühjahr ab Ende April. Dann sind sie noch besonders zart.

**Guten Appetit!**