

Frühlings-Rezeptideen für die Corona-Zeit

Fichtenspitzensirup „Ich glaab, ich steh im Wald“

Zutaten

180 g Fichten- oder Tannentriebspitzen
(jung, hellgrün und weich)
360 g Rohrzucker
180 g Wasser

Zubereitung

Die Triebspitzen waschen, abwechselnd mit dem Rohrzucker in ein Weck-Glas geben (als letzte Schicht Rohrzucker einfüllen). Zwei Wochen bei Zimmertemperatur an einem sonnigen Platz stehen lassen.
Wasser zum Kochen bringen und auf die Nadelspitzen-Zuckermischung ins Glas geben. Verrühren und sobald sich der Zucker aufgelöst hat in saubere Flaschen absieben.

Der Sirup gibt Quarkspeisen und Vanille-Eis die besondere Wald-Note. Ein Teelöffel davon soll helfen, Husten und Erkältungskrankheiten zu lindern.

Holunderblütengelee nach Oma Adele

Zutaten

10 Holunderblütendolden
(am Rande schon verblüht)
1,5 l Wasser
250 ml Traubensaft, rot, ungesüßt
1 Zitrone, Saft davon
50 ml Rotwein
1 kg Gelierzucker

Zubereitung

Holunderblüten ungewaschen in 1,5 l Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Danach Fremdstoffe von Oberfläche abschöpfen. Dolden aus dem Wasser nehmen, Blüten mit Schere von Stängeln schneiden, wieder ins Wasser geben, 45 Min. köcheln. Blütenwasser durch ein feines Sieb geben, anschließend durch sauberes Leinentuch nochmals filtern.
Flüssigkeit köchelnd auf 450 ml reduzieren, abkühlen lassen. Diese Restmenge mit Trauben-, Zitronensaft und Rotwein so weit auffüllen, dass es am Ende 750 ml ergibt (wichtig!). Flüssigkeit mit Gelierzucker 1:1 verrühren, 5-6 Min. sprudelnd kochen und danach in heiß ausgespülte Gläser abfüllen, sofort verschließen und auf dem Kopf stehend erkalten lassen.

Der Schwarze Holunder blüht je nach Witterungsverlauf schon im Mai. Man findet ihn in vielen Hecken und an Waldrändern oder man hat den schmucken Strauch sogar – wie früher üblich - im eigenen Garten. Der Einkauf von Rotwein und Traubensaft sollte in „Weinland-Pfalz“ kein Problem sein.

Erdbeermarmelade mit frischer Minze

Zutaten

750 g Erdbeeren
1 Bund Pfefferminze
½ Zitrone, Saft davon
250 g Gelierzucker (3:1)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, die Stielansätze ausschneiden. Je eine Hälfte der Früchte fein pürieren und in kleine Stücke schneiden.
Pfefferminze abbrausen, trocken tupfen, Blättchen fein hacken. Erdbeerpüree, Erdbeerstücke in einen großen Topf geben, Zitronensaft auspressen und mit dem Gelierzucker unterrühren. Die Frucht-Zucker-Masse bei starker Hitze aufkochen, dabei ständig rühren. Etwa 4 Minuten kochen lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Pfefferminze unterrühren und die Erdbeermarmelade in saubere Gläser füllen und verschließen. Zum Abkühlen auf den Deckel stellen.



PRESSEDIENST

HAUS DER NACHHALTIGKEIT

Pfefferminze, aus der man auch köstlich-duftenden Tee brühen kann, lässt sich im kleinsten Blumentopf sehr einfach kultivieren. Wer (noch) keine Erdbeeren im Garten hat, kann mittlerweile viele Angebote zum Selberpflücken wahrnehmen, ohne dabei mit den Corona-Abstandsregeln in Konflikt zu kommen.

Pälzer Bettsächer-Salat

Zutaten

3 Handvoll Löwenzahnblätter/Person
1 EL Dörrfleisch
1 EL Zwiebelwürfel
1 EL Öl
2 gekochte Kartoffeln, heiß
1 TL milder Senf
1 TL Knoblauch, zerdrückt
½ TL Salz
1 Msp weißer Pfeffer
2 EL saure Sahne
½ EL Essig
1 hartgekochtes Ei, warm

Zubereitung

Löwenzahn gut waschen, etwa 10 Min. in warmem Wasser stehen lassen. Dann in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Dörrfleisch leicht anbraten, die heiße Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken, mit der Salatsauce mischen und dann den Löwenzahn zufügen. Am Schluss das noch warme Ei in kleine Würfel schneiden und unterheben.

Den Bettsächer nur von naturbelassenen, ungedüngten Wiesen sammeln. Manche schwören darauf, dass sich das Aroma erst dann richtig entwickelt, wenn man die Löwenzahn-Blätter, so wie beim Endivien-Salat, in feine Streifen schneidet. Wie so vieles im Leben – Geschmackssache! Bettsächer-Salat schmeckt übrigens ganz prima auch außerhalb der Pfalz ☺

Buchenblatt-Likör „Pfälzerwald“

Zutaten

3 Handvoll junger Buchenblätter
1 Flasche Wodka
2 Handvoll Rohrzucker
150 ml Weinbrand

Zubereitung

Blätter reinigen, in ein verschraubbares Glas einfüllen und mit Wodka auffüllen und verschließen.
Ansatz zwei Wochen lang schattig und warm stehen lassen.
Jeden Tag einmal gut durchschütteln.
Nach zwei Wochen ¼ l Wasser mit dem Zucker aufkochen. Nach dem Abkühlen den Weinbrand beigeben.
Buchenblätter aus dem Ansatz mit Wodka abfiltern und den Alkohol der Zuckerlösung hinzufügen.
Mindestens vier Wochen ruhen lassen, damit sich das Aroma vollkommen entwickelt.

Bei den Buchenblättern sollten nur zarte, frisch ausgetriebene Blättern verwendet werden, die man am besten bis Mitte Mai sammelt. Den Likör empfahl man in der Volksmedizin zur Anwendung bei Rheuma, bei Darmerkrankungen, bei Sodbrennen oder auch für eine reine Haut und zur Blutreinigung. Dazu sollte man jeweils am Morgen und am Abend ein Schnapsglas davon trinken. Aber auch wenn man nicht eines dieser Leiden hat, schmeckt dieser Likör besonders.