

# Vorspeisen

## Wildkräutersalat

### ZUTATEN:

1 Häuptel grüner Salat,  
frisch gepflückte Wild-  
kräuter und Blüten  
(Schafgarbe, Gundel-  
rebe, Gänseblümchen  
und -blätter, Löwenzahn,  
Esparsette, Wiesensalbei,  
Brennnessel, Sauer-  
ampfer, Dost, junge  
Birken- und Linden-  
blätter, Kräuterblüten ...)

### Marinade:

6 EL Olivenöl,  
2 EL Weinessig,  
2 KL Senf (scharf-würzig),  
1 KL Hefeflocken,  
Kräutersalz

Öl, Essig, Senf, Hefeflocken und Kräutersalz mit dem Schneebesen in einer ausreichend großen Salatschüssel gut verrühren. Den gewaschenen, geschleuderten Blattsalat und die Kräuter darin vorsichtig, aber gründlich marinieren. Salat auf Tellern anrichten und mit Blüten verzieren.

### TIPPS:

- Brennnessel immer als erstes in die Salatmarinade geben, damit sie nicht „brennen“.
- Man kann den Salat auch mit geschnittenem Rohschinken (200 g dünne Scheiben) garnieren.



## Schafgarbe – Gesundheit von der Kräuterwiese

Die Schafgarbe ist ein Heilmittel, das auf fast jeder Wiese zu finden ist. Als Gewürz verleiht die Schafgarbe fetten Speisen einen aromatischen Geschmack und fördert die **Verdauung**.

Durch das ätherische Öl und ihre Bitterstoffe ist die Schafgarbe ein Mittel, um den **Appetit anzuregen**. Außerdem wirkt sie desinfizierend, krampfstillend, entzündungshemmend und kann äußere und innere Blutungen stillen.

Eine Frühjahrskur mit Schafgarbentee bewirkt durch **Anregung der Nierentätigkeit** eine **Entschlackung**.





## Frühlingsrisotto vom Waldviertler Einkornreis

**ZUTATEN:**  
 1 EL Olivenöl,  
 10 g Butter,  
 1 Zwiebel,  
 3 Knoblauchzehen,  
 250 g Einkornreis,  
 ½ l Gemüsesuppe oder  
 Wasser (kein Suppenwürfel),  
 ¼ l trockener Weißwein,  
 2 EL Oliven- od.  
 Sonnenblumenöl,  
 200 g Karotten,  
 200 g Pastinaken,  
 200 g Selleriewurzeln,  
 200 g grob geschnittene  
 Kräuter,  
 Salz, weißer Pfeffer,  
 Sardellenpasta,  
 3–4 EL Parmesan, gerieben

Butter und Olivenöl leicht erhitzen, die gewürfelte Zwiebel und fein gehackten Knoblauch andünsten. Den Einkornreis in den Topf streuen und rühren, bis alle Reiskörner glasig sind.

Mit Weißwein und einem Schöpflöffel voll Gemüsesuppe ablöschen, unter Rühren so lange Suppe nachgießen, bis der Reis bissfest ist.

In der Zwischenzeit das Gemüse fein nudelig raspeln und in Olivenöl anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Salzen, pfeffern und 10–15 Minuten vor Garende mit den Kräutern vorsichtig unter den Risotto heben. Abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

### TIPPS:

- Verwenden Sie verschiedenste Kräuter: Bärlauch, Brennnessel, Veilchenblätter und -blüten, Schafgarbe, Sauerampfer, Gänseblümchen, Salbei ...
- Schmeckt hervorragend mit grünem Salat, im Herbst auch köstlich mit Paradeissoße.



## Bulgurrisotto

**ZUTATEN:**  
 2 mittlere Karotten,  
 1 mittelgroße  
 Stange Lauch,  
 3 Knoblauchzehen  
 1 kleine Zwiebel  
 500 g Pilze (Eierschwam-  
 merl, Steinpilze, Kräuter-  
 seitlinge, Champignons),  
 1 TL Butter,  
 1 EL Olivenöl,  
 180 g Bulgur,  
 ½ l Gemüsebrühe,  
 1 TL Thymian,  
 3 Paradeiser, geschält,  
 1 EL Petersilie, gehackt,  
 5 EL Parmesan, gerieben,  
 Salz, weißer Pfeffer  
 aus der Mühle,  
 Parmesan zum  
 Dazureichen

Gemüse putzen und waschen, Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Karotten raspeln, Lauch in feine Ringe, Pilze blättrig schneiden. Öl und Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel kurz darin anbraten. Lauch, Karotten und Pilze dazumischen und unter mehrmaligem Rühren ungefähr 3 Minuten dünsten.

Anschließend den Bulgur unterrühren und mit der Brühe aufgießen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, eventuell etwas Brühe nachgießen.

Paradeiser kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, Stielansatz entfernen, in Würfel schneiden, mit der gehackten Petersilie und dem geriebenen Parmesan unter den Risotto rühren. Herd ausschalten und zugedeckt noch etwa 10 Minuten quellen lassen.

Den angerichteten Risotto mit Kräutern und Blüten garnieren, Parmesan extra dazureichen.

### TIPP:

- Man kann auch andere Gemüsesorten wie Sellerie, Zucchini oder Paprika dazugeben.

## Apfelstrudel aus Mürbteig

### ZUTATEN:

300 g Vollkornmehl,  
 ½ Packerl Backpulver,  
 100 g Butter,  
 60 g Staubzucker,  
 ⅓ l Milch,  
 1 EL Sauerrahm,  
 1 Dotter,  
 Prise Salz  
 (alle Zutaten  
 müssen kalt sein)

### Für die Fülle:

1 kg Äpfel,  
 100 g Zucker,  
 Zitronenschale,  
 50 g Rosinen,  
 etwas Zimt,  
 1 Ei zum Bestreichen

Mehl in eine Schüssel oder Küchenmaschine geben und mit dem Backpulver gut vermengen. Mit zerkleinerter Butter gut abbröseln und mit allen anderen Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, kühl ½ Stunde rasten lassen. Mürbteig in 2 Teile teilen, je einen auf einem bemehlten Tuch 3 mm dick zu einem backblechlangen und 25 cm breiten Rechteck ausrollen. Den Mittelstreifen mit geschälten, feinblättrig geschnittenen Äpfeln belegen, mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und Rosinen bestreuen. Teigländer mit Ei bestreichen, gegeneinander einschlagen. Mit der eingeschlagenen Seite nach unten mithilfe des Tuches auf das Blech legen. Blech vorher mit Backpapier auslegen. Die Oberfläche des Teiges mit schmalen Teigstreifen verzieren und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene backen. Apfelstrudel kann man warm oder kalt, mit Schlagobers und Vanilleeis servieren.

**BACKROHRTEMPERATUR:** ca. 200 °C

**BACKDAUER:** 45 Minuten

### TIPPS:

- Apfelstrudel eignet sich auch hervorragend zum Einfrieren.
- Apfelstrudel mit Blätterteig wird ebenfalls so zubereitet.



## Der Apfel – die gespeicherte Lebenskraft

Ein Apfel vor dem Schlafengehen kann Schlafstörungen verhindern, ein Apfel am Morgen hilft manchmal beim Wachwerden.

Schwangerschaftsübelkeit am Morgen wird durch das Essen eines Apfels vor dem Aufstehen vermieden.

Als Zahnreinigung funktioniert der Apfel für zwischendurch, da er durch seine Fruchtsäuren und Ballaststoffe einen stark reinigenden Effekt hat.

Ein Apfel ist auch das beste Mittel bei Durchfall. Ein roher Apfel mit Schale, gerieben auf einer Glasreibe, wirkt wahre Wunder.

