

Inhalt

- 9 Einleitung
- 10 Küchenaspekte
- 12 Vorbemerkungen

starters & grundrezepte

- 14 Kräuterpesto mit Nussöl
- 14 Bärlauch-Schmantdressing
- 15 Kräuterkruste mit Nüssen
- 16 Kräuterpaste
- 17 Fruchtige Kräuter-Gelees zum Frühstück
- 18 Kräuter- und Blütensirup
- 20 Kräuter-Ayran
- 21 Kräutervinaigrette
- 23 Wildkräuter-Käsetarte

suppen & eintopf

- 24 Geeiste Melonensuppe mit Minze
- 26 Kartoffel-Brunnenkressesuppe mit Walnüssen
- 27 Birnen-Möhrensuppe mit Sauerampfer und Sauerklee
- 28 Gazpacho verde
- 30 Brennessel-Tomatensuppe mit Chili
- 32 Gemüse Eintopf mit Wildkräuternockerl

salate & gemüse

- 34 Kurz gebratene Wildkräuter mit Schmant und Saiblingskaviar
- 36 Geschmorter Kopfsalat mit Wildkräutern und Graupenvinaigrette
- 38 Griechischer Gemüsesalat mit Wildkräutern in Olivenöl
- 40 Spargel und Tomaten in Gelee mit Pesto von der Vogelmiere

- 42 Essbare Aromatherapie
- 44 Mit Ziegenkäse gefüllte Beinwellblätter in Gemüse-Kräutervinaigrette
- 46 Salat von wilder Bachkresse mit Radieschen und Ochsenchwanzsülze
- 50 Wildkräutersalat mit Kürbistörtchen und Koriander-Sesampesto

risotto & getreide

- 52 Risotto mit Gurke, Kapern und Kapuzinerkresse
- 54 Mit Salbei gebratenes Perlhuhn auf Graupenrisotto und Pilzen
- 56 Ebereschen-Kerbelrisotto mit Rehmedaillons in Pinienkernkruste
- 59 Getreiderisotto mit Scharbockskraut und Zitrusfrüchten
- 60 Bratapfel-Milchreis mit Holunderbeeren und süßem Kräuterpesto

gnocchi & pasta

- 62 Basilikum-Gnocchi mit sommerlichem Schmorgemüse
- 64 Kartoffel-Grießgnocchi mit Blattkoriander und Currygemüse
- 66 Bronzefenchel-Quarkgnocchi mit Roten Rüben und Orangen
- 68 Tagliatelle mit gebackenen Zucchini Blüten und Kressepesto
- 71 Gerollte Kräuter-Pfannkühle mit Ricotta und Mandeln
- 72 Geschmälzte Wildkräuter-Ravioli mit Ziegenfrischkäse

kraut & fisch

- 74 Variation von Engelwurz, Sellerie und Zander
- 76 Seezungen-Bärlauchroulade mit Safran und Kartoffeln
- 78 Saibling in grünem Gelee
- 82 Fischkühle mit Bronzefenchel-Aioli und marinierten Fenchelscheiben
- 84 Dorsch aus dem Kräuterdampf mit Gartenmelde und Linsen

moderne klassiker

- 86 Himmel und Erde mit Putenleber und Schafgarbe
- 88 Verlorene Eier im Senfsud mit Schnittknoblauch
- 89 Spiegelei mit Rahmnesseln
- 90 Wachswiches Ei mit Chinesischem Senf und Radieschenschoten
- 92 Im Heu gedünstetes Filet mit Gartengemüsen und Grüner Soße
- 94 Himmel und Erde mit Spitzwegerich
- 96 Saure Linsen mit Vogelmiere-Spätzle und geräucherter Entenbrust
- 98 Hähnchenfrikassee im Vogelmiere-Petersiliensaft mit Polenta

süßes & fruchtiges

- 100 Überbackene Sommerbeeren mit Ringelblumensabayon
- 102 Holunderküchle mit Tonkabohnensoße
- 103 Glacierte Mirabellen mit Gewürztagetes und Akaziensirup
- 106 Marinierte Erdbeeren mit Süßdolde und Vanilleschaum
- 107 Zwetschgenkompott mit Creme von römischem Ampfer
- 108 Flambierte Pfirsichspalten mit Gundermann
- 109 Waldmeister-Crème brûlée mit Walderdbeeren
- 110 Buchteln am Kräuterspieß mit Pflaumenkompott und Mandelschaum
- 112 Spitzwegerich-Brennnesselkuchen

rezepte von michael hoffmann aus dem restaurant »margaux«

- 115 Crème von Chinesischem Senf – Taubnesselsalat
mit Limette und Kartoffelcroûtons
- 118 »Bar de Ligne« – Tatar von Langoustines, dazu weiße Mandelsauce,
gebratener Spitzwegerich und Zitronenkonfitüre
- 122 Hechtklößchen nach »Kardinals Art«

gärtnerische aspekte

- 127 Einleitung
- 128 Kräuter, Unkräuter und Wildkräuter
- 129 Geschichte der Kräuter

bedeutung der kräuter heute

- 130 Wildkräuter sind gesund und schmecken
- 132 Flavonoide
- 132 Glucosinolate
- 132 Phenolsäuren
- 132 Phytoöstrogene
- 132 Phytosterine
- 132 Protease-Inhibitoren
- 132 Saponine
- 133 Sulfide
- 133 Terpene
- 133 Wildkräuter sind heimisch und exotisch
- 134 Wildkräuter sind unbekannt und haben doch eine lange Geschichte

richtiger umgang mit kräutern

- 135 Ernte
- 136 Lagerung