

Wildkräuter auf den Tisch

Spitzwegerich, Giersch, Brennnessel auf dem Teller? Was für die einen Unkraut, ist für die Kräuterfrau Ulrike Armbruster ein Lebensmittel und wird frisch in der Küche zu leckeren Gerichten verarbeitet. Ihr Fachwissen und ihre Kochkünste hat sie in einem reich bebilderten Kochbuch zusammengestellt.

Es muss nicht immer Kaviar vom Fisch sein, auch Brennnesselkaviar schmeckt und könnte beim nächsten Sommerfest ein „Schmankerl“ sein. Wer die Kräuterfachfrau, ihren Garten und ihre Spezialitäten kennenlernen möchte, hat am Tag des offenen Bauerngartens (siehe Gartenseiten) Gelegenheit dazu.

Brennnesselkaviar

10–12 Kapuzinerkresseblüten
(oder Malvenblüten)
2 l Gefäß mit Brennnessel-
samen
Kräuteröl
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Etwas Essig (Holunderessig)

Die Brennnesselfrüchte durch ein grobes Sieb reiben, so dass die Stiele zurückbleiben. Kräuteröl in einer Pfanne erhitzen, Brennnesselfrüchte zugeben und rösten, bis sie knusprig sind. Salz und gepressten Knoblauch nach Geschmack zugeben und nach Belieben noch mit Essig abschmecken.

Den Brennnesselkaviar in die

Kapuzinerkresseblüten oder in die Malvenblüten füllen.

Rosen Zauber

20 g getrocknete Blütenblätter
von Duftrosen
100 g Zucker

Die (getrockneten) Blütenblätter mit einem Mörser oder der Küchenmaschine (eventuell auch mit einer alten Kaffeemühle) zerkleinern und mit dem Zucker vermischen. Dies gibt allen Süßspeisen eine ganz besondere Note.



Mit Brennnessel gefüllte Blüten der Kapuzinerkresse sind ein Hingucker. Doch vor dem Genuss gilt es die Samenstände der Brennnessel einzusammeln.

Giersch-Flädle-Suppe

80 g Mehl
1 Ei
1 Prise Salz
1/8 l Milch
20 junge Gierschblätter
Öl zum Ausbacken
1 l Gemüsebrühe

Den Giersch fein hacken und mit mehl, Ei, Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zu einem dünnen Pfannkuchen ausbacken. Noch warm aufrollen, auskühlen lassen und dann dünn aufschneiden. Kurz vor dem Servieren mit heißer Gemüsebrühe übergießen, da sonst die Pfannkuchen aufweichen.

Tipp: Die Flädle eignen sich zum Einfrieren. Weber

Buchtipp



Ulrike Armbruster: Zaubern mit Kräutern. Selbstverlag im Frühjahr 2012; Folge 1; 72 Seiten; Preis 11,80 Euro.

Zaubern mit Kräutern

Die Rezepte „Rosen Zauber“, „Brennnesselkaviar“ und Giersch-Flädle-Suppe stammen aus dem Kräuterkochbuch „Zaubern mit Kräutern“ von Ulrike Armbruster. Auf 72 Seiten zeigt die Autorin und Kräuterfrau, was sich alles aus der Vielfalt der Kräuter an süßen und deftigen Gerichten zaubern lässt.

Das Buch enthält neben vielen Tipps 34 Rezepte, vom Bärlauch bis zur Vogelmiere. Aber auch der Rose werden einige Rezepte gewidmet. Ein schönes und zugleich liebevoll gestaltetes Buch mit Bildern von Werner Armbruster. „Zaubern mit Kräutern“ ist im Hofladen erhältlich, kann aber auch über den Internetshop www.Armbruster-Berghaupten.de oder unter Tel. 07803/40500 bestellt werden. koe

Ein starkes Team - die Armbrusters

Ulrike und Werner Armbruster vom Armbruster Hof in Bergshaupten sind ein eingespieltes Team. Ob beim Mountainbiken oder bei der Umsetzung ihrer Buchidee „Zaubern mit Kräutern“, die beiden setzen gekonnt ihre Stärken ein, vor allem aber setzen sie Vorhaben um. Ulrike Armbruster, Jahrgang 1963, ist auf dem elterlichen Hof in Bergshaupten geboren und aufgewachsen.

Schon als kleines Mädchen fand sie großen Gefallen an Kräutern, pflanzte und topfte ein, was ihr unter die Finger kam. Später konnte die gelernte Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft ihr in vielen Jahren gewachsenen Kräu-

terwissen in der Zubereitung leckerer Gerichte bestens anwenden. Schnell kam eins zum anderen, die Hofübernahme des elterlichen Hofes stand an, ein Hofladen wurde aufgemacht und ein Probierraum für Liköre und Schnäpse eingerichtet.

Von Anfang an gab Ulrike Armbruster ihr Wissen in Kräuterführungen weiter, häufig in Verbindung mit Kochkursen. Ihre Kräuterrezepte und ihre Fachkenntnisse sind so gut, dass immer wieder ihre Rezepte nachgefragt werden. So keimte der Wunsch, eine Kräuterpädagogenausbildung zu absolvieren, um noch tiefer in das Metier einzusteigen.

2002 war es dann so weit und das Zertifikat zur Kräuterpädagogin an der Gundermannschule in Emmendingen und St. Ulrich geschafft.

Die Idee für ein Rezeptbuch entstand auf einer gemeinsamen Biketour. Bei der Umsetzung ihrer Buchidee setzen die Armbrusters auf Aufgabenteilung: Ehemann Werner, von Beruf Lehrer und begeisterter Amateurfotograf, übernahm den organisatorischen Teil, das Layout und den Bereich Fotografie, Ulrike Armbruster stand für die Rezepte und das Kochen der Gerichte. Herausgekommen ist ein zauberhaftes Kräuterkochbuch, das seinem Titel alle Ehre macht. koe



Ulrike und Werner Armbruster