

Die komplette Datei, siehe Wildobst-Rezepte (mit Kennwort)

**weitere Infos auf meinem Blog: <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1. Amelanchier.....	5
⇨ Amelanchierquark.....	6
⇨ Felsenbirnenaufstrich.....	7
⇨ Felsenbirnen-Quark-Kuchen.....	8
⇨ Felsenbirnennocken.....	9
2. Aronia.....	11
⇨ Aronia-Milchshake.....	12
⇨ Aronia-Apfel-Gelee.....	13
⇨ Aronia-Joghurt-Eis.....	14
⇨ Aronia-Sirup.....	15
3. Berberis.....	17
⇨ Putengeschnetzeltes in Berberitzensahnesoße.....	18
⇨ Berberitzen-Birnen-Marmelade.....	19
⇨ Süßsaures Berberitzenchutney.....	20
⇨ Berberitzenessig.....	21
4. Chaenomeles.....	23
⇨ Scheinquittengelee.....	24
⇨ Scheinquitteneierkuchen.....	25
⇨ Scheinquittenkonfekt.....	26
⇨ Scheinquittenkompott.....	27
5. Cornus.....	28
⇨ Kornelkirsch-Birnen-Quark.....	29
⇨ Kornelkirchsirup.....	30
⇨ Süßer Kornelkirchschoast.....	31
⇨ Waffeltüten mit Kornelkirchsahne.....	32
6. Crataegus.....	34
⇨ Weißdorn-Chutney.....	35
⇨ Weißdorn-Fruchtmus.....	36
⇨ Weißdorn-Kürbis-Suppe.....	37
⇨ Dunkler Wildfrüchteteetee mit Weißdorn.....	38
7. Hippophaë.....	39
⇨ Sanddornsafte.....	40
⇨ Roh gerührtes Sanddorn-Püree.....	41
⇨ Sanddornsoße für Geflügel.....	42
⇨ Sanddorn-Nuss-Dessert.....	43

8. Mahonia .....	44
⇨ Vanillepudding in Mahoniensoße .....	45
⇨ Mahoniengelee mit Calvados .....	46
⇨ Mahonienuppe .....	47
⇨ Mahoniengelee mit Pfefferminze .....	48
9. Malus .....	49
⇨ Zierapfel-Püree .....	50
⇨ Apfel-Chutney .....	51
⇨ Pfannkuchen mit Holz- oder Zieräpfeln .....	52
⇨ Wildapfelgelee .....	53
10. Mespilus .....	55
⇨ Mispelmarmelade .....	56
⇨ Mispelkompott .....	57
⇨ Reibekuchen mit Mispelgelee .....	58
⇨ Mispel-Quark-Gratin .....	60
11. Morus .....	61
⇨ Vanilleisraupen in Maulbeersaft .....	62
⇨ Maulbeergelee .....	63
⇨ Maulbeershake .....	64
⇨ Maulbeer-Haselnuß-Plätzchen .....	65
12. Prunus I .....	67
⇨ Eierlikör-Kirschli-Torte .....	68
⇨ Wildfruchtkonfitüre mit Vogelkirschen .....	69
⇨ Vogelkirschkuchen mit Eischneegitter .....	70
⇨ Vogelkirschen in Weinbrand .....	71
13. Prunus II .....	73
⇨ Traubenkirschegelee .....	74
⇨ Traubenkirschenkissel .....	75
⇨ Traubenkirschenmichel .....	76
⇨ Traubenkirschlikör .....	77
14. Prunus III .....	79
⇨ Schlehenlikör .....	80
⇨ Schlehenmus mit Zwetschgen .....	81
⇨ Schlehen süßsauer mit Tomaten .....	82
⇨ Schlehenpralinen .....	83
15. Pyrus .....	85
⇨ Pikantes Birnenkompott .....	86
⇨ Birnenauflauf mit Speck .....	87
⇨ Grünkohl mit Birnen .....	88
⇨ Birnenklöße mit Weinschaumsauce .....	90

16. Ribes I .....	91
⇨ Fruchtiges Johannisbeer-Buttermilchdessert .....	92
⇨ Johannisbeer-Joghurt-Schnitten .....	92
⇨ Walnußkuchen mit Johannisbeergrütze.....	95
⇨ Fruchtaufstrich aus Johannisbeersaft .....	96
17. Ribes II .....	98
⇨ Stachelbeerspieße .....	99
⇨ Speckpfannkuchen mit Stachelbeercreme .....	100
⇨ Streuselkuchen mit Stachelbeer-Vanille-Füllung .....	101
⇨ Waldstachelbeersoße auf englische Art .....	103
18. Rosa .....	104
⇨ Hagebuttenmarmelade.....	105
⇨ Hagebuttenmakronen.....	107
⇨ Hagebutten süßsauer.....	108
⇨ Hagebuttentee.....	109
19. Rubus I .....	110
⇨ Brombeereis .....	111
⇨ Brombeer-Bananen-Dessert .....	112
⇨ Brombeer-Waffeltorte .....	113
⇨ Brombeer-Zitronenmelisse-Essig.....	114
20. Rubus II .....	115
⇨ Himbeerlasagne .....	116
⇨ Himbeermarmelade aus roh gerührten Früchten.....	117
⇨ Himbeer-Eistee.....	118
⇨ Himbeertiramisu .....	119
21. Sambucus I .....	120
⇨ Warmer Grießbrei mit Holundermus .....	121
⇨ Holundersuppe .....	122
⇨ Holunderpunsch .....	123
⇨ Holunderbeerpudding.....	124
22. Sambucus II .....	126
⇨ Traubenholunder-Apfel-Marmelade .....	127
⇨ Traubenholundersaft .....	128
⇨ Herzchenwaffeln mit Traubenholundergelee .....	129
⇨ Traubenholundergelee mit Zimt und Ingwer .....	130
23. Sorbus .....	131
⇨ Vogelbeerchutney .....	132
⇨ Mehlbeersuppe.....	133
⇨ Rote Bete-Speierling-Salat.....	134
⇨ Vogelbeer-Apfel-Wodka .....	135

24. Vaccinium I.....	137
⇨ Blaubeer-Bavarois.....	138
⇨ Heidelbeeren in Pistazienjoghurtcreme .....	139
⇨ Heidelbeerkrapfen .....	140
⇨ Heidelbeer-Baiser-Kuchen .....	141
25. Vaccinium II.....	143
⇨ Preiselbeertaler .....	144
⇨ Preiselbeerkompott .....	145
⇨ Amerikanische Preiselbeersoße .....	146
⇨ Wildschweinbraten in Preiselbeersahnesoße .....	147
Literaturverzeichnis .....	149
Abbildungsverzeichnis.....	151

Wildobst

## Vorwort

Das Thema *Nutzung der Früchte von heimischen wildwachsenden Gehölzen sowie von Ziergehölzen als Wildobst* wurde im ersten Teil der Examensarbeit ausführlich theoretisch bzw. wissenschaftlich betrachtet und bearbeitet.

In diesem vorliegenden zweiten Band soll dagegen die praktische Umsetzung bzw. Bearbeitung des Themas im Vordergrund stehen. Eine mögliche Verwendung der unterschiedlichen Früchte als Wildobst wird anhand von 100 ausgewählten Rezepten aufgezeigt und durch zahlreiche selbstgemachte Fotografien von Früchten und Wildobstgerichten illustriert.

Im Gegensatz zum ersten Band werden in diesem zweiten Band nicht alle thematisierten Wildobstarten getrennt aufgeführt und somit auch mit eigenen Rezepten versehen. Einige zur gleichen Gattung gehörende Arten sind in einem Rezeptkapitel zusammengefaßt, da sie sich bezüglich ihrer Verwendbarkeit und auch hinsichtlich ihres Geschmacks kaum unterscheiden. So ist es beispielsweise nicht von Belang, ob die betreffenden Gerichte nun mit Früchten des Eingriffeligen oder des Zweigriffeligen Weißdorns oder, um noch ein weiteres Beispiel zu nennen, mit den Hagebutten der Hundsrose oder der Kartoffelrose zubereitet werden.

Die im ersten Band behandelten Wildobstarten sind also in insgesamt 25 Rezeptkapiteln zu finden, in denen dann jeweils vier unterschiedliche Rezeptideen vorgestellt werden. Mehr als 50 dieser Rezepte sind dabei durch eigenes Ausprobieren bzw. durch das Variieren bekannter und bewährter Rezepte entstanden. Um

diesen Rezeptband noch etwas anschaulicher und interessanter zu gestalten, wird der größte Teil dieser 'Eigenkreationen' durch entsprechende Fotografien ergänzt und veranschaulicht.

Neben den eigenen Kochideen sind in diesem Band ferner noch 41 Rezeptvorschläge aus der Literatur zu finden. Diese Gerichte können durch die genaue Angabe der Quelle eindeutig als übernommene Rezeptideen identifiziert werden.

Alle eigenen Rezeptvorschläge und ein Großteil der Rezepte, die aus der Literatur stammen, wurden ausprobiert und für erwähnenswert befunden. Allerdings wird in diesem Rezeptband absichtlich weitgehend auf eine subjektive Bewertung der einzelnen Wildobstgerichte verzichtet, zumal man sich über Geschmack bekanntlicherweise sehr gut streiten kann.

Einige der aufgeführten Wildfrüchte zeichnen sich nämlich durch einen ganz typischen, vielleicht auch etwas gewöhnungsbedürftigen Eigengeschmack aus, der aber andererseits auch das besondere und unvergleichbare Aroma der entsprechenden Wildobstgerichte ausmacht. Hiermit sind weniger die bekannten und beliebten süßen Früchte wie beispielsweise Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren gemeint, sondern eher die Früchte, die seltener gesammelt werden, da sie im rohen Zustand tatsächlich nicht zu empfehlen sind. Die Früchte der Eberesche, des Traubenholunders, des Weißdorns oder der Traubenkirschen beispielsweise, die häufig als ungenießbar oder gar giftig beschrieben werden, können nach einer entsprechenden Behandlung bzw. Vorbereitung, auf die in den einzelnen Rezeptkapiteln ausführlich hingewiesen wird, genau wie alle anderen Früchte verwendet und verarbeitet werden.

Der typische Geschmack bzw. das unverwechselbare Aroma der Früchte macht allerdings nicht allein den besonderen Reiz der Wildobstverwendung in der Küche aus. So ist es natürlich auch ein Erlebnis, daß man die teilweise sehr vitamin- bzw. nährstoffreichen Früchte in den heimischen Wäldern, am Wegesrand oder auch direkt vor der eigenen Haustür finden kann, um daraus dann schmackhafte Gerichte zubereiten zu können.

Mit diesem Rezeptband soll also zum einen aufgezeigt werden, wie vielfältig die Verwertung der unterschiedlichen Früchte ist, und wie einfach und günstig es sein kann, unvergleichliche und nährstoffreiche Köstlichkeiten auf den Tisch zu bringen, oder wie man mit wenigen Mitteln begehrte, beliebte und auch originelle Geschenke herstellen kann. Zum anderen sollen die vorgestellten Rezepte aber auch neugierig machen, und vielleicht sogar dazu anregen, daß einige von ihnen aufgegriffen und nachgekocht werden. Der Phantasie sind hier eigentlich keine Grenzen gesetzt, denn wer den Geschmack der einzelnen Frucht einmal einzuordnen weiß, wird sehr schnell die unterschiedlichsten Rezeptideen entwickeln, und so schließlich unverwechselbare Unikate zubereiten und genießen können.

Dabei sollte selbstverständlich nur das gesammelt, verarbeitet und schließlich gegessen werden, was ganz eindeutig als verwend- und genießbar erkannt wird. Die Fotos der jeweiligen Früchte sollen das Erkennen zwar etwas erleichtern, allerdings reicht ein einziges Foto natürlich längst nicht zum präzisen Bestimmen einer Pflanzenart aus. Wenn man also beim Bestimmen einer Art unsicher ist, sollte man entsprechende Fachliteratur, kundige Wildobstsammler oder auch den ersten Band dieser Arbeit zu Rate ziehen. Dort sind

beispielsweise auch die Fruchtreifezeiten, diverse Besonderheiten und die jeweiligen Standorte der einzelnen Arten nachzulesen.

Zu beachten ist ferner, daß manche Wildobstarten in einigen Bundesländern unter Naturschutz stehen, und daß ihre Früchte daher nicht gesammelt werden dürfen.

Daß man am Rande von stark befahrenen Autostraßen nicht erntet, und daß man auch auf die Früchte von offensichtlich kranken Sträuchern oder Bäumen besser verzichtet, versteht sich ebenfalls von selbst.

Nach diesem einleitenden Vorwort soll nun auf das eigentliche Thema dieses zweiten Bandes eingegangen werden: auf die vielen unterschiedlichen Wildobstrezepte, die im folgenden genauer vorgestellt werden.

# 1. AMELANCHIER

- ❖ *Amelanchier lamarckii* SCHROEDER  
Kanadische Felsenbirne



Abb. 1: Früchte der Felsenbirne

## Rezepte:

- Amelanchierquark
- Felsenbirnenaufstrich
- Felsenbirnen-Quark-Kuchen
- Felsenbirnennocken

## Amelanchierquark

### Zutaten (ergibt 4 Portionen):

- 250 g Felsenbirnen
- 250 g Magerquark
  - 100 ml Sahne
  - 100 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillinzucker



Abb. 2: Erfrischender Amelanchierquark

### Zubereitung:

Die Felsenbirnen werden zunächst sauber verlesen und gewaschen. Nachdem man 4 TL Felsenbirnen zum Garnieren beiseite gelegt hat, werden die restlichen Früchte mit etwas Wasser weichgekocht und anschließend durch ein Sieb püriert.

Unterdessen vermischt man die steif geschlagene Sahne mit dem Zucker und dem Vanillinzucker und verrührt das Ganze vorsichtig mit dem Quark. Etwa 2/3 dieser Quark-Sahne-Masse vermischt man anschließend mit dem Felsenbirnenpüree.

Das übrige Drittel der Quark-Sahne-Masse wird dann abwechselnd mit dem Felsenbirnenquark in ein großes Glas geschichtet. Dazu füllt

Die komplette Datei, siehe Wildobst-Rezepte (mit Kennwort)

**weitere Infos auf meinem Blog: <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>**