

Info-Datei, d.h. Die komplette Date, siehe Gaensebluemchen-Rezepte (mit Kennwort)

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

Gänseblümchen Rezepte:

Gänseblümchen Rezepte:	- 1 -
Allgemeines.....	- 3 -
Gänseblümchen Rezepte:	- 5 -
Gänseblümchensuppe (einfache).....	- 5 -
Gänseblümchensuppe.....	- 5 -
Brennessel - Gänseblümchen - Suppe.....	- 5 -
Gänseblümchensuppe mit Kartoffeln.....	- 6 -
Hühnersuppe mit Gänseblümchen	- 6 -
Gänseblümchen-Suppe (nur die Köpfe) mit Kartoffeln.....	- 7 -
Kartoffelsuppe mit Gänseblümchen.....	- 7 -
Zucchini-Cremesuppe mit Kräutern und Gänseblümchen.....	- 8 -
Pfirsichsuppe mit Gänseblümchen und Basilikum.....	- 8 -
Frühlingssalat mit Gänseblümchen	- 9 -
Bunter Salat mit Gänseblümchen.....	- 9 -

Gänseblümchensalat mit Blattsalaten	10
Gänseblümchensalat mit Käse	10
Gänseblümchen-Löwenzahnsalat mit Pinienkernen	11
Gänseblümchen-Löwenzahnsalat	11
Löwenzahnsalat mit Gänseblümchen und Tomaten-, Speck- und Weißbrotwürfeln	12
Gierschsalat mit Löwenzahn und Gänseblümchen	12
Spinat-Gänseblümchen-Salat	13
Spinatsalat mit Gänseblümchen und Brot-Croûtons	13
Grüner Kopfsalat mit Gänseblümchen	14
Gänseblümchen-Feldsalat mit Joghurtsauce	14
Feldsalat mit Gänseblümchen (u. Brennessel, Giersch...)	15
Salat vom Wegesrand mit Gänseblümchen	15
Kartoffelsalat mit Gänseblümchen	16
Kartoffelsalat mit Gänseblümchen und Löwenzahn	17
Kartoffelsalat (mit Scharbockskraut und Gänseblümchen)	17
Frischer Stangenspargel mit Gänseblümchen-Hollandaise	18
Weidenröschen - Gänseblümchen - Gemüse	19
Gefüllte Cherry-Tomaten mit Gänseblümchen	20
Einfacher Gänseblümchen - Käse – Brotaufstrich	20
Frühlingsquark mit Gänseblümchen und Brennesseln	20
Brennesselkäse mit Gänseblümchenvinaigrette	21
Gänseblümchenkäse	22
Gänseblümchenaufstrich	22
Gänseblümchenaufstrich mit Frischkäse	23
Gänseblümchen- Dipp	23
Radieschencreme mit Gänseblümchen	24
Risotto mit Gänseblümchen	25
Morchelrisotto mit Spinat-Gänseblümchenblüten-Salat	25
Kabeljau mit Gänseblümchen	26
Gänseblümchen-Törtchen	27
Kapern aus Gänseblümchenknospen mit Rosmarin	27

Eingelegte Gänseblümchen	28	
Gänseblümchen-Kapern	28	
Falsche Kapern von Löwenzahn und Gänseblümchen	28	
Kapern - aus Unkrautknospen	29	
Gänseblümchen-Sorbet	29	
Gänseblümchen-Muffins	30	
Bienenstich mit Gänseblümchen und anderen Wildblüten	31	
Löwenzahnblütengelee oder Gänseblümchengelee	31	
Gelee mit Gänseblümchen und Fichtentriebe	32	
Blütengelee	32	
Blütenhonig mit Gänseblümchen zum Verschenken	33	
Gänseblümchenhonig:	33	
Gänseblümchensirup	33	
Erdbeerbowle mit Gänseblümchen	34	
Gänseblümchenlikör	35	
Salbei - Gänseblümchen – Essig	35	
Frühlingssuppe	36	
Frühlings-Feiertagssuppe mit Forellenfilet	36	
Wildkräutersuppe	37	
Wildkräutersuppe mit Weißwein	37	
Wildkräutersuppe mit Lachsstreifen	37	
Wiesenkräuterschaumsuppe mit Ochsenbruststreifen	38	
Gegrillter Käse mit Blütensalat	39	
Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten	40	
Frühlingssalat mit Wildkräutern	40	
Wiesensalat	41	
Griechischer Wildgemüsesalat	41	
Wildkräutersalat	42	
Bunter Wildkräutersalat	42	
Lauwarmer Wildkräutersalat mit Pinienkernen	43	
Sauerkrautsalat mit Wildkräutern	43	
Spargelsalat mit Wildkräutern	44	
Champignonsalat mit Wildkräutern	44	
Bananen-Spargel-Wildsalat	45	
Wildkräutersalat mit Erdbeeren	46	
Schaf- und Ziegenkäse auf Wildkräutern	46	
Käse-Soufflé	47	
Knuspriges Ei mit Wildkräutersalat und Radieschen	48	
Gefüllte Eier	48	
Wildkräuterspinat mit Buchweizenpfannkuchen	49	
Wildkräuter-Nudelauflauf (mit Gänseblümchen)	50	
Wildkräuterfilets mit Buttersauce	50	
Wildkräuter-Butter	51	
Wildgemüse – Butter	51	
Blütenessig	52	
Wald- und Wiesenblütensirup	52	
Wald- und Wiesenblütengelee	54	
Kräutertee – Mischung (mit Wildkräutern u.a. Gänseblümchen)	54	
Blütenlimonade bzw. -bowle	55	
Wildblüten – Bowle (alkoholfrei)	55	
Frühlingscocktail	56	
Süßer Wildblütenquark	56	
Erdbeertorte (mit Gänseblümchen verziert)	57	
Schoko - Blütenkuchen	57	

Allgemeines

<http://www.infoblaetter.fagw.info/kurzinfo.php?id=188>

Gänseblümchen - *Bellis perennis*

Familie: Korbblütler - Asteraceae

Herkunft: Europa, Nordwest-Afrika

Wuchs: einjährige Pflanze, Blätter rosettenförmig, verdrängend, H: 5-10cm

Höhe: bis 15 Zentimeter

Blüte: Frühjahr bis Herbst (Blüten: auf jedem Stängel ein Blütenköpfchen, bestehend aus vielen Zungenblüten (außen, länglich, weiß) und Röhrenblüten (innen, kurz, gelb))

Frucht: Nüsschen, sogenannte Achäne

Standort: gemähte Wiesen und Rasenflächen, alle Bodenarten

Verwendung: in Salaten, zur Verzierung von Süßspeisen, Tees

Vermehrung: durch Samen sowie durch Bildung neuer Pflanzen aus den unterirdischen Speicherorganen.

Der lateinische Name *bellis perennis* bedeutet "schöne Ausdauernde". Nicht nur ausdauernd, sondern auch widerstandsfähig ist das Gänseblümchen: es wächst von Februar bis November. Neben seiner wundheilenden Wirkung wirkt es durch seine besondere Zusammenstellung an Inhaltsstoffen auch gut gegen Bronchitis, ist blutreinigend, harntreibend und hilft bei schmerzhafter Periode. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Vitamin C, Mineralstoffe, Saponine, Gerb- und Bitterstoffe.

Kräuterpfarrer Künzle wiederum empfiehlt das Gänseblümchen in jedem Kindertee, weil sie durch diese "Kinderpflanze" psychisch wie physisch gestärkt werden.

Nicht zuletzt ist Gänseblümchentee wunderbar bei hartnäckigem Husten, denn die Saponine, also die Seifenstoffe in den Gänseblümchen verflüssigen zähen Schleim und erleichtern das Abhusten. Genauso gut hilft gegen Husten auch ein Gänseblümchenhonig:

Das Gänseblümchen kann man einfach essen

Gänseblümchen sind nicht nur gesund und lecker, sondern gleichzeitig auch ein Augenschmaus. Einfach einige Blüten und Blätter von den Stielen zupfen, in den Salat oder aufs Butterbrot geben und probieren. Gänseblümchen sind eine wertvolle und preiswerte Nahrungsergänzung: Sie enthalten viel Vitamin C und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Außerdem hat auch ein gut gekautes Gänseblümchenbrot die oben genannten Heilwirkungen.

Gänseblümchen

Zum Kranz gebunden als Haarschmuck oder in Essig eingelegt als heimische Kapern: Gänseblümchen bieten Spielraum für Kreativität. Die freundlichen kleinen Blüten der Gänseblümchen machen jeden Rasen ein wenig lustiger, und auch in einen Frühlingsalat bringen sie Farbe.

Dabei ist vielen unbekannt, dass das Maßliebchen daneben ein mildes Heilkraut ist. Es enthält kostbare Inhaltsstoffe wie Saponine, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe, Anthoxanthin und ätherische Öle. Ein Tee der Blütenköpfe hilft bei Verschleimung der Atemwege und aktiviert Magen, Leber und Galle. Die Bitterstoffe regen Stoffwechsel und Verdauungsorgane an. Gänseblümchen enthalten bioaktive Stoffe, die das Immunsystem stärken und Veränderungen der Körperzellen abwehren.

Das Gänseblümchen

Es ist ein "Allerweltsblümchen" und fast allgegenwärtig: das Gänseblümchen. Man meint, es zu kennen. Doch haben Sie schon einmal dieses "Allerweltsblümchen" aus der Nähe betrachtet? Und kennen Sie sein Geheimnis? Nein? Sie werden staunen ...

Das Gänseblümchen ist bei uns weit verbreitet und trägt daher auch die verschiedensten Namen: Augenblümchen, Marienblümchen oder Tausendschön wird es auch genannt. *Bellis perennis*, die ausdauernde Schöne, wie sie lateinisch heißt, macht ihrem Namen ganze Ehre: Schon in den ersten Sonnenstrahlen im Februar findet man die Schöne, und im Herbst blüht sie immer noch. Sie scheint allgegenwärtig, doch kaum jemand kennt ihr Geheimnis. Das Geheimnis des Gänseblümchens

Die Blüte des Gänseblümchens:

Jeder kennt sie, doch kaum jemand weiß, dass das, was wir da sehen, gar keine Blüte ist! In Wahrheit setzt sich die "Blüte" aus vielen Einzelblüten zusammen. Das, was wir als weiße Blütenblätter wahrnehmen, sind tatsächlich lauter einzelne sogenannte Zungenblüten. In der Mitte stehen viele gelbe Röhrenblüten, die - zeitlich versetzt - nacheinander vom Rand her nach innen aufblühen. Obwohl das Blütenköpfchen aus so vielen Einzelblüten besteht, reagiert es doch wie eine einzige Blüte: Es dreht sich nach dem Licht, und es schließt sich bei feuchter Witterung und auch bei Nacht.

Gänseblümchen Rezepte:

Gänseblümchensuppe (einfache)

In dreiviertel Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe ca. 100 g Gänseblümchen fein zerhackt kochen,

1 Essl. Mehl, 2 Essl. saure Sahne, zerlassene Butter, Salz und Pfeffer verrühren, Brühe damit binden und noch 5 Min. weiterkochen

Gänseblümchensuppe

Zutaten:

2 Handvoll Gänseblümchen

1 El. Sonnenblumenöl

1 l Hühnerbrühe

1 Scheib. Roggenbrot

1 El. Sonnenblumenöl

Gänseblümchen zum Garnieren

Zubereitung:

Gänseblümchen grob hacken. Öl erhitzen, Gänseblümchen kurz darin andünsten. Brühe angießen und aufkochen.

Brot in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Brotwürfel darin bräunen.

Suppe in Suppentassen füllen und mit Brotwürfeln und Gänseblümchen bestreut servieren.

Brennessel - Gänseblümchen - Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

4 Kartoffeln

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

50 g Brennesseln, junge Blätter

50 g Gänseblümchen, die grünen Blätter direkt über dem Boden)

1 Handvoll Gänseblümchen (Blüten)

Salz und Pfeffer

Butter

750 ml Wasser

Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren in Würfel, die Brennessel- und Gänseblümchenblätter in Streifen schneiden.

Dann Zwiebeln, Möhren und die grünen Blätter in Butter anschwitzen, mit Wasser auffüllen und die Kartoffeln zufügen, würzen. Wenn das Gemüse gar ist, abschmecken.

Vor dem Servieren die Suppe mit Gänseblümchenblüten dekorieren.

Gänseblümchensuppe mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portion:

3 Handvoll Gänseblümchenblüten

2 gekochte Kartoffeln

1 Tasse Wasser

0,75 l Rinderbrühe

1 EL Mehl

4 EL saure Sahne

Pfeffer

Salz

Muskat

4 Scheiben Toastbrot

25 g Butter

100 g Sahne

Die Blüten verlesen, waschen und abtropfen lassen. Einige Blüten beiseite legen, die anderen klein hacken. Die gehackten Blüten mit den gewürfelten, gekochten Kartoffeln und dem Wasser in einen Topf geben, kurz kochen lassen, dann das Ganze pürieren und mit der Fleischbrühe auffüllen. Das Mehl mit der sauren Sahne mischen und zur Suppe geben. Alles mit den Gewürzen abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in der Butter knusprig werden lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Tassen gießen, mit Brotwürfeln bestreuen, mit einer Sahnehaube versehen und mit den ganzen Blüten garniert servieren.

Hühnersuppe mit Gänseblümchen

Zutaten für 4 Portionen

etwas Ein 1-Liter-Messbecher voll mit Gänseblümchenköpfen

1 l Geflügelfond (selbst gekocht o.a.d. Glas)

15 g Butter

15 g Mehl

100 g Sahne

etwas Salz

etwas Pfeffer, weiß, geschrotet

etwas Muskatnuss, frisch gerieben

etwas Zitronenschale

2 EL Zwiebelwürfel

Die Butter im Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel dazu geben. Kurz anschwitzen lassen, und das Mehl dazu geben. So lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Dann Fond in den Topf geben, gut durchrühren, und unter Rühren aufkochen lassen. Die Gänseblümchen putzen, einige sehr Schöne beiseite legen, und den Rest hacken.

Die gehackten Gänseblümchen zugeben und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Noch einmal aufkochen lassen und den Topf vom Herd ziehen. Nun die Sahne unterheben, noch einmal abschmecken, und mit den ganzen Gänseblümchen, als Einlage, servieren.

Gänseblümchen-Suppe (nur die Köpfe) mit Kartoffeln

Zutaten:

6 EL Gänseblümchen (nur die Köpfe)

0,8 l Gemüsebrühe

150 g Kartoffeln

0,1 l flüssige Sahne

50 g Zwiebeln

25 g Butter

Salz, Muskat, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gänseblümchen waschen, abtropfen, einige Blütenköpfe beiseite legen. Restliche Blüten fein hacken. Kartoffeln, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls würfeln.

Butter bei mittlerer Hitze im Topf schmelzen, die zerkleinerten Zutaten darin anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Mixstab pürieren, Sahne hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Garniervorschlag:

In einem vorgewärmten Suppenteller anrichten und mit Gänseblümchen garnieren.

Kartoffelsuppe mit Gänseblümchen

Zutaten für 4 Portionen

300 Gramm Kartoffeln mehligkochend

200 Milliliter Sahne

100 Gramm Butter zerlassen

Muskatnuss

200 Milliliter Kräftige Consomme; oder

Rinderfond a.d.Glas

Salz

Pfeffer

Gänseblümchen

die Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, achteln und in gut gesalzenem Wasser garen. Danach durch die Kartoffelpresse drücken und noch heiss mit der zerlassenen Butter und der Sahne glattrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Abschmecken, die Fleischbrühe darunterühren und aufkochen lassen. Erst dann eventuell nachsalzen. Dann in Suppentassen füllen und die Blüten der Gänseblümchen darüberstreuen.

Zucchini-Cremesuppe mit Kräutern und Gänseblümchen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 St Zwiebel fein geschnitten
- 50 g Ricotta
- 75 g Mehl
- 25 g Parmesan frisch gerieben
- 1 St Ei
- 1 St Eigelb
- 1/2 Bund Schnittlauch fein geschnitten
- 1/2 Bund Ringelblumenblüten unbehandelt
- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 kg Zucchini
- 1 St Knoblauchzehe fein gehackt
- kleine Ingwer frisch gerieben
- 2 EL Sahne
- 1 Bund Gartenkräuter (Petersilie Dill Liebstöckel usw.)
- etwas Gänseblümchenblüten
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Muskat
- etwas Butter

Von der Masse Klößchen abstechen und diese in einem halben Liter Gemüsebrühe gar ziehen lassen.

Zucchini halbieren, entkernen und klein schneiden. Zu der übrigen Zwiebeln im Topf geben, Knoblauch und Ingwer zufügen und gut anschwitzen. Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und salzen. Zucchini weich kochen, Sahne zugeben, alles pürieren, passieren und abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterziehen und die Klößchen, Ringelblumenblüten und Gänseblümchen darauf geben.

Pfirsichsuppe mit Gänseblümchen und Basilikum

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Scheibe Basilikum
- 300 Milliliter Weisswein trocken
- 200 Milliliter Wasser
- 4 Vollreife Pfirsiche
- 150 Gramm Gelierzucker; (*)

Zum Dekorieren

- 12 Gänseblümchen
- 4 Scheibe Basilikum

die Zubereitung:

Die Basilikumblätter in Wein und Wasser etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Pfirsiche schälen, entsteinen und mit dem Gelierzucker zusammen pürieren. Nach und nach die Flüssigkeit - ohne Basilikum - darunterühren. Kalt stellen.

Vor dem Servieren in gekühlte Tassen abfüllen und mit Gänseblümchen und Basilikumblätter dekorieren.

(*) Der Gelierzucker verhindert, dass die Suppe braun wird.

Frühlingsalat mit Gänseblümchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Gänseblümchenblätter

1 Bund Radieschen

etwas Salz

2 EL Sonnenblumenöl

1/2 St Zitrone

etwas weißer Pfeffer

2 St hart gekochte Eier

1 EL gehackter Schnittlauch

16 St Gänseblümchenblätter

Radieschenkraut abschneiden und zusammen mit den Gänseblümchenblättern in Salzwasser waschen. Trockentupfen und etwas kleiner schneiden.

Aus Sonnenblumenöl, Saft der Zitrone, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen.

Die Gänseblümchenblätter und das Radieschenkraut gut mit der Marinade verrühren. Radieschen waschen und putzen. Eier und Radieschen in Scheiben schneiden. Beides auf dem Salat anrichten. Mit Schnittlauch und den Blütenblättern bestreuen.

Bunter Salat mit Gänseblümchen

Zutaten für 4 Portion:

1 Bund Radieschen

3 Stk. Möhren

0,5 Stk. Gurke

3 Stk Tomaten

1 Kopf Salat klein

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Gänseblümchen

Olivenöl kalt gepresst

1 Päckchen Fix für Salatsauce französische Art oder entsprechende Kräuter

Salz und Pfeffer

Aus dem Öl, etwas Wasser (laut Packungsanleitung) und dem Salatfix oder Salz, Pfeffer und weiteren Kräutern der Provence ein Dressing bereiten. Radieschen in Scheiben, gegarte Möhren mit einem Bundmesser ebenfalls in Scheiben schneiden. Die längs halbierte Gurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Den Salat putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, im kalten Wasser abschrecken, schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Aus allen Zutaten einen Salat bereiten und mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss die Gänseblümchen dazu geben.

Zum Salat Baguette oder Toast reichen.