

Wilde Kräuter im Herbst

Es ist Herbst geworden und mit der nun wieder zunehmenden Feuchtigkeit und den „Regenduschen“ sind die Wildkräuter im Garten zu einem zweiten Frühling erwacht.

Unser Garten strahlt mit einer frischen grünen Bodendecke und wir können wieder viele Wildkräuter in unsere täglichen Mahlzeiten integrieren.

Und wenn jetzt auch in euren Gärten der Gundermann wieder aus allen Ecken sprießt und sich mit seinen Ranken flächendeckend ausbreitet, dann ist vielleicht das folgende Rezept auch ein Tipp, wie man damit umgehen kann.

Das Rezept habe ich gerade in dem Buch „Meine wilde Pflanzenküche“ von Meret Bissegger entdeckt und gleich ausprobiert.

Es heißt „Kartoffeln mit Gundelrebe“. Dabei werden die Kartoffeln nur in wenig Wasser gegart. Dazu kommt etwas Gemüsebrühpulver, Olivenöl und Gundelrebenblätter.

Es ist als Beilage zu verschiedenen Gerichten passend. Wir hatten es gestern Mittag als Hauptspeise und alle waren begeistert.



Die Gundelrebe oder auch der Gundermann

- Ein kurzes Porträt -

Der auch **Gundelrebe** genannte Gundermann gedeiht besonders gut auf Böden, die feucht oder nass und nährstoffreich sind.

...

Kurzsteckbrief:

- Wissenschaftlicher Name: Glechoma hederacea.
- Höhe: 15 bis 50 Zentimeter.
- Blütenfarbe: blau-violett.
- Blütezeit: April bis Juni.
- Ernte: März bis Juni + ab Ende August/Anfang September solange die Blätter da sind.

Rezept für die Kartoffeln

500 g Kartoffeln – geschält und in grobe Stücke geschnitten
In eine weite Pfanne geben und zu drei Vierteln mit Wasser bedecken

1 TL Gemüsebrühpulver

4 EL Olivenöl

1 Handvoll Gundelrebenblätter

Dazugeben und zum Kochen bringen und hab zugedeckt
Ca. 20 Minuten kochen, am Ende sollte keine Kochflüssigkeit mehr vorhanden sein.

Weiterführende Links:

<https://nabu-bochum.de/2020/04/28/kraeuter-info-gundermann/>

