

## Wildkräuter-Rezepte von Tinkas Garten

### Gefüllte Ahornblätter (vegan)

Im Frühjahr, wenn die neuen Blätter des Ahorns (egal, welcher Sorte) noch ganz frisch und zart sind, dann eignen sie sich hervorragend zum Befüllen.

Du brauchst:

10-15 große Ahornblätter

250 g Couscous

Eine Handvoll Rosinen (über Nacht in lauwarmem Wasser ziehen lassen)

Süß-sauer eingelegte Zwiebeln nach Geschmack

Orientalische Gewürze (Gewürzmischung „Baharat“)

Saft einer Bio-Zitrone und deren Abrieb

Den Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend die Rosinen abgießen, klein hacken und unter den Couscous heben. Die Eingelegten Zwiebeln kleinschneiden und ebenfalls unterheben, mit Salz, Zitronenabrieb und -Saft und der Baharat-Mischung abschmecken.

Nun kommt der tricky Teil: Das Füllen und Einrollen der Blätter. Es funktioniert genauso, wie beim Befüllen von Weinblättern. Eine ca. suppenlöffelgroße Menge der Couscous-Füllung mittig auf das Blatt geben und das Blatt einrollen und gleichzeitig die Ränder einklappen.

Nun werden die Rollen mit der Naht nach unten in einen Topf gelegt, am besten so, dass der Boden komplett von den Röllchen belegt ist und sie sich somit gegenseitig am Herumkullern hindern.

Nun den Boden des Topfes mit Wasser auffüllen, bis die Rollen zu einem Drittel im Wasser liegen.

Bei mittlerer Hitze, ca. 20 Minuten Dampfgaren, bis die Blätter schön weich und zart sind, sie haben dann eine eher olivgrüne Farbe angenommen.

Dazu passt eine Aioli.

Eine genaue Anleitung findet ihr auf meinem Instagram-Kanal @tinkas-garten

## **Wilde Bruschetta (vegan)**

Du brauchst:

Ein guter Strauß Giersch mit Blättern und Stängeln

Eine Handvoll Wildkräuter nach Gusto und Saison (Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Wiesenbärenklau, Lindenblätter, Knoblauchrauke)

Olivenöl

Essig (mild)

Geröstete Walnusskerne

Salz

Eine Knoblauchzehe

Ein Baguette

Ein paar Gänseblümchen zur Deko

Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen (Ober-Unter-Hitze/ 180°).

Die Blätter des Giersch zusammen mit den anderen Wildkräutern, den Walnüssen, Salz, der Knoblauchzehe und Olivenöl in einem Mixer zu einem schönen Pesto vermischen, je nach Bedarf so viel Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Pesto bestreichen.

Das Bruschetta im Ofen für 10-15 Minuten kross rösten. In der Zwischenzeit die Stängel des Giersch in feine kleine Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und etwas Essig abschmecken und großzügig über die Pesto-Bruschettas geben. Zum Schluss mit Gänseblümchen garnieren und als Vorspeise mit Wildkräuterlimonade servieren!

Let it you schmeck!

*Mehr zu Wildkräutern bei Tinkas Garten: <https://www.tinkas-garten.de/wildkrauter>*