

# Wildkräuter-Capunet

## Zutaten und Zubereitung

### Wildkräuter-Capunet

400 g frische, essbare Wildkräuter (Giersch, Brennessel, Knoblauchrauke, Bärlauch, Gundelreben, Labkraut, ...)

50 g altes, dunkles Brot, getrocknet und hellbraun geröstet

Tafelbutter

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Bündel Blattpetersilie, fein gehackt

Muskatnuss

2 Eier klein

4 EL Vollkornmehl (Rotweizen, Dinkel, Roggen) Nicht zuviel, sonst werden die Knödelchen zu trocken.

1 TL Salz

Pfeffer, Muskatnuss

geriebener Parmesan

4 Knoblauchzehen

Salbeiblätter

*zum Garnieren:*

Blattpetersilie

Weinberglauch

### Gundelreben-Crème fraîche

3 EL Crème fraîche

1-2 EL Rahm

1 Msp. Feigensenf

1 Handvoll Gundelrebe, Kraut und Blüten getrennt

Salz, Pfeffer

(1) Die Wildkräuter waschen und 1 min. im Salzwasser blanchieren. Sehr gut auspressen. Fein hacken.

(2) etwa 25 g Butter leicht braun werden lassen, Temperatur reduzieren und Zwiebeln kurz anziehen lassen, Wildkräuter zugeben und kurz mitgehen lassen.

(3) Kräutermasse mit den gerösteten Brotbröseln mischen.

(4) Eier, Mehl und Salz untermischen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

(5) Von Hand zu einem kompakten Teig kneten. Falls der Teig zu feucht ist, zusätzlich etwas geröstete Brotbrösel dazugeben. Zuletzt die gehackte Petersilie unterkneten. Die Masse im Kühlschrank zur Bindung 1 Stunde ruhen lassen.

(6) Davon mit 2 Esslöffeln kleine Klösse abstechen, im geriebenen Parmesan wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl besprenkeln und im Ofen bei 170°C ca 15-20 Minuten backen.

(7) Crème fraîche mit Rahm verflüssigen, Feigensenf und das gehackte Gundelrebenkraut untermischen, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

(8) Glatte Petersilie und Weinberglauch fein hacken und auf dem Teller verstreuen. einen Klacks Gundelrebencreme darauf geben, mit den abgezupften Gundelrebenblüten bestreuen. Die im Ofen gegarten Capunet dazu legen und mit flüssiger, brauner Butter, in der die fein geschnittenen Knoblauchzehen und ein paar Salbeiblättchen hellbraun gebraten wurden, überträufeln. (Kochblog [lamiacucina.blog/2021/05/01/wildkrauter-capunet/](https://lamiacucina.blog/2021/05/01/wildkrauter-capunet/))

# „Schwarztee“ aus Himbeer- und Brombeerblättern

## Zutaten und Zubereitung

Ein paar Handvoll frische Himbeer- und Brombeerblätter  
Küchentuch (welches nicht nach Waschmittel riecht)  
Wallholz, Sprühflasche  
sauberes Gomfiglas

Himbeer- und oder Brombeerblätter etwa einen halben Tag anwelken lassen. Mit den Händen (Handschuhe, je nachdem stachelig) gut durchkneten und mit Wallholz durchwalken. Mit etwas frischem Wasser besprühen und fest ins Küchentuch einrollen. Dieses zusammenrollen und ins Gomfiglas geben. Verschliessen und drei bis vier Tage fermentieren lassen. Jeden Tag einmal aufrollen und bei Bedarf nochmals mit Wasser besprenkeln (die Blätter sollten immer leicht feucht, aber nie nass sein). Nach Ablauf dieser Zeit haben sich die Blätter schwarz verfärbt und im Geschmack stark verändert. Sie müssen nun schnell getrocknet werden (Ausbreiten auf Tuch im Schatten, immer wieder mal wenden). Luftdicht und kühl aufbewahren.

# Brennesselchips

## Zutaten und Zubereitung

Ein paar Handvoll Brennesselblätter oder obere Triebspitzen, Olivenöl, Salz

Olivenöl oder Bratöl erhitzen, Brennesselblätter einlagig mit etwas Abstand in die Bratpfanne legen, Hitze etwas runterdrehen. Braten, bis die Blätter knusprig sind. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und geniessen!