

Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

VOGELMIERE

Schon gewusst?

Vergleicht man die Vogelmiere als Salatpflanze mit dem bekannten Kopf- oder Eichblattsalat aus dem Supermarkt, dann liegt ihr individueller Mikronährstoffgehalt je nach saisonaler, natürlicher Schwankungsbreite um das 5- bis 15-fache höher als bei den gezüchteten Arten. Die Vogelmiere schafft es auf 45 bis weit über 50 Milligramm Vitamin-C pro 100 Gramm, der Kopfsalat hingegen nur auf 9 bis 13 Milligramm.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Vogelmiere wächst über das gesamte Jahr auf **nährstoffreichen Böden**. Eiförmige Blätter und **zarte, weiße, sternförmige Blüten** sind ihre Erkennungsmerkmale. Verwechslung ist mit dem Ackergauchheil möglich, dieser hat aber blau/orangefarbene Blüten. Die Vogelmiere ist eine klassische Bodendecker-Pflanze, die, einmal angesiedelt, große Flächen begrünt – im eigenen Garten wird sie oft als Unkraut verschmäht. Mit ihrem milden Geschmack ist sie ein wohlschmeckendes und vielseitig nutzbares Kraut. Anstatt sich also über dieses unverwüstliche Kraut zu ärgern, kann man es sich schmecken lassen.

Tipp: Den Namen verdankt die Vogelmiere wohl der Tatsache, dass auch Vögel und Hühner nicht vor dem Kraut haltmachen.

Wieso Vogelmiere?

Vogelmiere schmeckt nicht nur gut und enthält viele Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe, sondern sie ist seit jeher auch als starkes Heilkraut bekannt. Mit ihrer reinigenden und stärkenden Wirkung ist sie ein idealer Jahresbegleiter. Sie hilft äußerlich bei Wunden, Entzündungen oder Hautkrankheiten. Innerlich - roh verzehrt oder als Tee - lindert sie Husten, wirkt schmerzlindernd und unterstützt aufgrund des hohen Eisengehalts die Blutbildung.

Wildkräuter-Nockerl mit Vogelmiere

Zutaten als Suppeneinlage für 4 Personen:

- 3 Handvoll Vogelmiere, frisch
- 250g Quark
- 2 Eier
- 150g Mehl
- 50g Käse gerieben (z. B. Parmesan, Emmentaler)
- Salz, Muskat und Pfeffer nach Belieben



- 1) Die Wildkräuter verlesen, waschen, abtropfen lassen und klein hacken.
- 2) Quark, Eier, Mehl, geriebenen Käse und die Gewürze zu einer festen Masse verrühren. Bei Bedarf den Teig mit Mehl strecken. Ist die Masse zu weich zerfallen die Nockerl.
- 3) Danach die Kräuter unterrühren.
- 4) Mit einem nassen Löffel kleine Bällchen formen und etwa fünf Minuten in siedendem Salzwasser oder in Brühe garen.

Wildkräuter-Nockerl passen als Suppeneinlage oder schmecken gekocht mit Tomatensauce o. Ä..

Das Rezept kann nach Belieben mit verschiedenen Wildkräutern variiert werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de