



Der Giersch – ungeliebt ...

.... aber weit mehr als nur genießbar. Als essbare Wildpflanze zeichnet er sich durch einen hohen Gehalt an Kalium, Magnesium und Calcium aus, und auch in puncto Vitaminen (A und C) und Eiweiß hat er mehr zu bieten als Kopfsalat. Essbar sind alle Teile der Pflanze: die frischen Spitzen quasi das ganze Jahr über roh als Salat oder gedünstet als Gemüse, und die Blüten können als essbare Dekoration verwendet werden. Hier ist aber Vorsicht geboten, da der Blütenstand mit anderen giftigen Pflanzen verwechselt werden kann. Aufschluss gibt im Zweifel die Blattform.

Wie wäre es mit einem schnellen und gesunden Gericht: Nudeln mit einer Giersch-Sahne-Sauce!

Dafür benötigt man folgende Zutaten:

200 g Gierschblätter, 500 g Vollkornbandnudeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 150 ml Sahne. Als Gewürze Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack.

Während die Nudeln laut Packungsangabe in gesalzenem Wasser bissfest garen, wird der Giersch gewaschen, fein gehackt und trocken geschleudert. Die gewürfelte Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch im Öl glasig dünsten und kurz anrösten, dann die Sahne und den gehackten Giersch dazugeben und alles bei geringer Hitze kurz einkochen lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, die Sauce über die abgessenen Nudeln geben und eventuell mit einem frischen Gierschblatt dekorieren.