



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Aufstrich aus Wiesenschaumkraut und Blätterteigschnecken

Das Wiesenschaumkraut ist mit der Brunnenkresse verwandt und genauso wie diese essbar. Es hat einen leicht scharfen, würzigen Geschmack. Außerdem merkt man auch die Bitterstoffe und Senföle ziemlich deutlich, wenn man hineinbeißt. Ich mach das seit meiner Kindheit jeden Frühling.

Weil meine Eltern früher fast jedes Wochenende mit uns Pflück- und Sammel-Spaziergänge unternommen haben, habe ich mein Frühjahr weniger in Kalendertage als in Blüh- und Sammelzeiten bestimmter Pflanzen eingeteilt. Nach den Schneerosen, den Schneeglöckchen, Veilchen und Primeln waren dann die Dotterblumen und das Wiesenschaumkraut an der Reihe. Die einen für die Vase die anderen, essbaren für´s Butterbrot. Die jungen Blätter und Blüten vom Wiesenschaumkraut schmecken mir in einem einfachen Aufstrich am besten.

Erst später habe ich mich auch für die heilende Wirkung – gegen Rheuma und zur Blutreinigung zum Beispiel - interessiert. Besonders interessant finde ich, dass die Samen der Wildpflanze besondere Fettsäuren enthalten, aus denen ein oxidationsstabiles Feuchtigkeits-Öl hergestellt wird. Das Vitamin E-reiche Öl legt sich dabei wie ein wohltuender Schutzfilm über die Haut, ohne sie abzudichten. Leider hat ein selbstgemachtes Öl aus den Blüten bei weitem nicht diese Wirkung.

Zubereitung

Deshalb begeistert das Wiesenschaumkraut bei mir auf dem Frühlingstisch. Und zwar in Schmetterlingsform. Dazu rühre ich ruck-zuck den vorher erwähnten Aufstrich. Blätter und Blüten fein hacken und mit etwas Lauch, einem Spritzer

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Orangensaft, etwas Senf und Honig, Salz und Pfeffer mit Frischkäse verrühren.

Selbstverständlich würde auch fein gewürfelter Schinken dazu passen.

Damit bestreiche ich jetzt einen Blätter- oder Pizzateig, rolle den Teig von beiden Seiten ein und schneide 3 cm große Stücke herunter. Die sehen dann wie Schmetterlinge aus.

Jetzt müssen sie nur noch für 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen gebacken werden.

Mit dem restlichen Aufstrich fülle ich hart gekochte Eier. Den Dotter rühre ich dazu dem Aufstrich unter.

Wenn die Eier damit gefüllt sind, stecke ich Gurken und Radieschenscheiben als Flügel und Soletti als Fühler dazu - und schon kann ich eine köstliche Schmetterlingsweise servieren.