

WILDPFLANZEN DER GIERSCH



REZEPT: KARTOFFEL - GIERSCH SUPPE

Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwiebel in Öl einige Minuten anrösten. Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 min lang kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Währenddessen Giersch waschen, trockenschleudern und fein hacken. Nun die Hälfte vom Giersch in die Suppe geben und alles fein pürieren. Restlichen Giersch unterheben, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

WEITERE KÖSTLICHE GIERSCH - IDEEN

Limonade

Pesto

Spinat

Kräuteröl

Kräuteressig

Eierspeise

Tabouleh

Senfsauce

Topfenaustrich

Kartoffel Giersch Suppe



Der Giersch stammt aus der Familie der Doldenblütler. Er wird auch Dreiblatt, Erdholler, Geißblatt, Geißfuß oder Bodenholunder genannt.

Giersch ist ein wohlschmeckendes Wildgemüse.

Giersch hat entzündungshemmende, antirheumatische, wundheilende, antimikrobielle, harntreibende, blutreinigende, stoffwechsellanregende, verdauungsfördernde, antikanzerogene, schmerzlindernde und beruhigende Eigenschaften.

Der Geschmack des Giersches erinnert an eine Mischung aus Petersilie und Karotte.

Die jungen grünen Blätter enthalten Vitamin C, Carotin, Calcium, Magnesium, Eisen und Kupfer.

Den Giersch erkennt man durch seine dreikantigen Blattstiele.

Bericht & Bilder: Natur im Garten, Günther Rachlinger