

Spitzwegerich - Rezepte

Spitzwegerich-Tee

(Mayer/ Uehleke/Saum, Handbuch der Kloster-Heilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2. Auflage, 2002, Seite 173)

2 gehäufte Teelöffel Spitzwegerichblätter mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, 1 bis 2 Stunden ziehen lassen, abseihen und leicht erwärmen.
Mehrere Male täglich 1 Tasse trinken.

Spitzwegerich-Salat mit Zwiebeln

(A. K. Koschtschew, Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, aus dem Russischen übersetzt von Inge Meyer, VEB Fachbuchhandlung Leipzig, 1. Auflage 1986, Seite 196)

120 g junge Spitzwegerichblätter, 50 g Brennesselspitzen, 80 g Zwiebeln, 50 g geriebener Kren, 40 g Sauerrahm, 1 hart gekochtes Ei, Salz und Essig nach Geschmack.

Spitzwegerich und Brennesseln kräftig waschen, 1 Minute in kochendes Wasser tauchen und abtropfen lassen. Das Grün klein schneiden und mit klein geschnittener Zwiebeln, Kren, Salz und Essig abschmecken. Mit gehacktem Ei bestreuen und mit Sauerrahm übergießen.

Spitzwegerich-Suppe

(E. Mayer Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Leopold Stocker Verlag, Graz-Stuttgart, 1999, Seite 96)

30 g Butter	Saft einer halben Zitrone
40 g Mehl	Salz, Muskat
½ Liter Wasser oder Suppe	1 Handvoll frisch gewiegter Wegerich
½ Liter Milch	1 EL fein gewiegte Petersilie oder Pastinak

Die Butter erhitzen, das Mehl zufügen und eine helle Einbrenn herstellen. Mit der Milch und dem Wasser glatt rühren, Gewürze zugeben. Den Wegerich beifügen und so lange auf kleiner Flamme kochen, bis er weich ist.

Mit Zitronensaft abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit geröstetem Weißbrot servieren.

Spitzwegerichbonbons

(<http://www.kochbar.de/rezept/168985/Spitzwegerichbonbons.html>)

100 g frische Spitzwegerichblätter
3 EL getrockneter Thymian
250 g Kristallzucker
20 g Traubenzucker
10 g Butter

Aus den gereinigten Spitzwegerichblättern und dem Thymian einen Tee bereiten, dazu mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und ausdrücken. Den Tee mit den übrigen Zutaten ca. 20 Minuten lang unter Rühren zu einem dicken Sirup einkochen, diesen Sirup auf ein mit gefettetem Backpapier ausgelegtes Backblech gießen (VORSICHT!!! SEHR HEISS!!!).

Bevor die Masse zu hart wird, mit dem Messer in Vierecke schneiden und nach dem Erkalten in Folie wickeln.