

KLEINGÄRTNERREZEPT 17.09.2014 (Saumaisen auf Wildgemüse)



Zutaten für 4 Personen:

4 Saumaisen à 150 g

4 Bund Wildgemüse der Saison wie Brennnessel, Vogelmiere, Giersch, etc.

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Rapsöl zum Anschwitzen

3 Esslöffel Crème fraîche zum Verfeinern

Zubereitung:

1. Saumaisen in leicht gesalzenem Wasser etwa eine halbe Stunde weich kochen. Saumaisen herausnehmen und warm stellen.
2. Wildgemüse sorgfältig waschen und im Selchkochwasser der Saumaisen kurz blanchieren.
3. Wildgemüse kalt abschrecken und grob hacken. In etwas Öl das Gemüse anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und eventuell Crème fraîche unterrühren. Die Saumaisen auf das Gemüse legen und das Ganze zugedeckt einige Minuten dünsten lassen.
4. Saumaisen mit Gemüse servieren. Dazu passen Heurige oder ein Erdäpfelpüree.