

# Wildkräuterpolenta

---

Frühlingszeit ist Wildkräuterzeit!

## **Zutaten für 3-4 Personen:**

150 g frischer Spinat  
150 g Wildkräuter **oder** frische Küchenkräuter  
(z. B. Bärlauch, Pimpinelle, Sauerampfer,  
Brennnesseln, Löwenzahnblätter, Brunnenkresse)  
Salbei  
1 Schalotte  
1 l Gemüsebrühe (idealerweise selbst gemacht)  
250 g Instant-Polenta oder klassische Polenta  
5 EL natives Olivenöl  
2-3 TL Koriander-Samen  
3-4 TL Senfsamen  
Meersalz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
20 g Butter  
Nach Belieben geriebener Parmesan



## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Springform mit einem Durchmesser von ca. 24 cm fetten.

Spinat und Kräuter mit Ausnahme vom Salbei waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den Stängeln zupfen (bei Brennnesseln ggf. Küchenhandschuhe benutzen). Kräuter und Spinat grob hacken. Schalotte schälen und fein würfeln.

Gemüsebrühe aufkochen, salzen und die Polenta in die kochende Gemüsebrühe einrühren und bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 5-10 Minuten quellen lassen (Tipp: kurz vor Ende der Quellzeit noch 20g Butter einrühren).



In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Schalotte anschwitzen. Kräuter und Spinat zugeben und bei kleiner Hitze unterrühren. Mischung salzen und pfeffern. Unter die Polenta heben und den geriebenen Parmesan einrühren.

Die Polenta-Kräuter-Parmesan-Mischung in die Springform füllen, wer mag streut noch Parmesan extra drauf. Dann im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Polenta soll außen leicht knusprig und innen noch schön cremig sein.

Während des Backens Salbei waschen und sehr gut trocken tupfen. Koriander-Samen im Mörser grob zerstoßen.

Das verbleibende Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Blätter herausheben und zwischen zwei Lagen Küchenpapier legen und entfetten. Nun die Koriander- und Senfsamen ins Öl geben und kurz durchziehen lassen.

Salbei und Gewürz-Öl auf der fertig gebackenen Polenta verteilen. Die Polenta vor dem Anschneiden ca. 5-10 Minuten auskühlen lassen. Wir wünschen guten Appetit!

### **Gut zu wissen:**

Wildkräuter lassen sich in der Küche auf vielfältige Weise verwenden. Viele sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen und haben heilsame Wirkungen.

Die wichtigste Regel beim Sammeln von Wildkräutern: Nur das sammeln, was man wirklich kennt. Denn einige Kräuter wie beispielsweise der Wiesenkerbel kann leicht mit dem giftigen Schierling verwechselt werden. Hilfreich sind spezielle Pflanzenführer für Wildkräuter oder Apps.

Kräuterführungen werden z. B. auch von den Volkshochschulen angeboten, bei denen die Teilnehmer lernen, die Pflanzen zu bestimmen.



Vor dem Weiterverarbeiten die Wildkräuter/Kräuter zu Hause gründlich waschen. **Tipp:** Wildkräuter am besten um die Mittagszeit ernten, dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen und damit der Wirkstoffgehalt lt. zahlreichen Experten am höchsten.

Wildkräuter sollten möglichst rasch und frisch verarbeitet werden. Falls diese doch mal eingelagert werden müssen, nach dem Waschen in eine Frischhalte-Box geben oder in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

**Bitte Vorsicht beim Erhitzen von nativem Olivenöl:**

Bei einer Temperatur von über 180 °C können Transfettsäuren im Öl entstehen, die der Gesundheit schaden. Kaltgepresste Öle erreichen schneller hohe Temperaturen als raffinierte Öle und fangen in der Pfanne an zu rauchen. Sollte dies passiert sein, das Öl in der Pfanne nicht mehr weiterverwenden sondern entsorgen.

**Das gilt übrigens nicht nur für Oliven- sondern für alle kaltgepressten Öle.**

Daher sollten die nativen Öle vorwiegend für kalte Speisen oder zum Kurzbraten bei niedrigen Temperaturen verwendet werden.

Kaltgepresstes Olivenöl erkennt man an der Bezeichnung „Natives Olivenöl extra“ oder „Natives Olivenöl“. Wer diesbezüglich unsicher ist, verwendet idealerweise ein raffiniertes Öl.

**Hanföl und Leinöl bitte niemals erhitzen!** Bei diesen Ölen ist der Rauchpunkt sehr niedrig und die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört werden könnten.

Im Frühjahr und Sommer erhaltet ihr übrigens an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt oder in unserem Hofladen eine größere Auswahl an frischen Küchenkräutern, welche sich hervorragend für dieses Rezept eignen. Und auf Vorbestellung gibt es fast alles. Sprecht uns gerne an!

Rezeptidee und Fotos: Christine

Gut zu wissen-Rubrik: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)