



Zurück zur Natur - Bisamberg

Pastinaken-Laibchen

Rezept von Vera Vyskovsky/Heuriger Weinhandwerk, 1210 Wien

Zutaten:

1 kg Pastinaken-Blätter
1/2 Handvoll Pastinaken Samen (noch nicht reif) & Blüten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
100 ml Milch
150 g fein gemahlene Hafer- oder Dinkelflocken
1 TL Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Butter oder Öl

Zubereitung:

Alle Zutaten kleinschneiden und vermengen. Laibchen formen. In Öl schwimmend herausbacken.

Dressing für Wildkräutersalat:

Wein- oder Apfelessig
Olivenöl
1 EL Senf
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Kimchi

Rezept von Pete Belcher/Verein Wilde Rauke, 1210 Wien

Zutaten für 1 Liter Glas mit Drahtbügelverschluss:

600 g fein geschnittenes Weißkraut
100 g geschälte, geriebene Karotten
50 g fein geschnittene Zwiebel
3 Zehen gepresster Knoblauch
1 Stück Ingwer (daumengroß) fein gerieben
1/16 l Tamari
etwas Tabasco oder Chilliflocken je nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten mit 3 TL oder 2 % des Gewichts des Gemüses Salz (unjodiert) durchmischen.
Etwas stehen lassen, dann kneten, bis etwas Flüssigkeit (Lake) in der Schüssel steht.

Das Gemüse schichtweise ins Glas geben und jeweils festdrücken, damit die Luft entweichen kann und das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist.
Das Glas wird nicht randvoll sein, da es noch genug Platz fürs Aufschäumen geben muss.

Drahtbügelverschluss fest schließen.
Ca. 1 Woche bei Raumtemperatur stehen lassen, danach etwas kühler.
Nach ca. 3 Wochen kosten!