

## ESSEN & GENIESSEN

### Rezepte mit Giersch



## Giersch-Süppchen

### Zutaten:

100 Gramm Giersch (möglichst junge Blätter, ohne Stängel)  
1 Kartoffel  
1 Zwiebel  
Fett zum Anbraten  
500 - 600 ml Brühe  
4 Esslöffel Sahne  
1/2 Ecke Schmelzkäse  
Salz, Muskat, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Giersch-Blätter gut waschen. Eine feingehackte Zwiebel in etwas Fett anbraten, Giersch dazu und etwas zusammenfallen lassen.

Die klein gewürfelte Kartoffel dazugeben und einen halben Liter Brühe angießen, 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren, Sahne dazu.

Anschließend den Käse in der Suppe auflösen und mit Muskat und Cayennepfeffer würzen, nochmal abschmecken, ob Salz fehlt. Sehr gut passen Croutons oder frisches Bauernbrot dazu.

## Giersch-Gemüse

### Zutaten:

4-5 Handvoll Giersch (ca. 200 g)  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Butter oder Olivenöl zum Braten  
Salz und Pfeffer  
Zitronensaft oder Balsamico-Essig zum Abschmecken

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch pellen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter oder Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Giersch waschen, etwa eine Minute in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben.

Bei geringer Hitze dünsten, bis die Blätter weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig abschmecken.

*Tip:* Auf diese Weise schmeckt Giersch auch sehr gut zu Nudeln (anstatt Spinat) und Kartoffeln oder als Füllung in einer Quiche.

## Giersch-Blätterteig-Ecken

### Zutaten:

eine Handvoll Giersch  
1 Packung TK-Blätterteig  
Walnussöl  
1 Packung Schafskäse  
1 Packung geräucherten Schinken  
nach Geschmack Oliven oder saure Gurken

### Zubereitung:

Giersch waschen, trocknen, Stiele entfernen, klein hacken.

Die Blätterteig-Platten auf ein Brett legen und mit ein wenig Öl bestreichen. Von jeder Zutat nun einen halben Teelöffel, auf den Blätterteig geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann Blätterteig zusammenklappen. Ränder anfeuchten, dann hält es besser zusammen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten backen.

## Giersch-Quark

### Zutaten:

1 Handvoll Giersch  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
125 g Joghurt  
250 g Quark  
Zitronensaft  
Salz, Honig, Milch  
100 ml Sahne

### Zubereitung:

Giersch waschen, tupfen und klein schneiden. Mit der halben Zwiebel, der Knoblauchzehe und dem Joghurt pürieren.

Den so erhaltenen Kräuterjoghurt mit dem Quark verquirlen und mit Zitronensaft, Salz und Honig abschmecken. Nach Bedarf etwas Milch hinzufügen.

Zum Schluss Sahne steif schlagen und unter den Quark heben.

## Giersch-Torte

### Zutaten:

*Für die Füllung:*

200 g Weizen-Vollkornmehl  
80 g Butter oder Margarine  
3 EL Milch  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

100 g mageren Speck  
3-4 Eier  
0,2 l süße Sahne  
125 g geriebenen Emmentaler  
gemahlener Pfeffer nach Geschmack  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Weißwein  
3-4 Hand voll junge Giersch-Blätter

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und die (weiche) Butter rasch zu einem Teig verkneten und dabei langsam die Milch hinzufügen.

Giersch putzen (eventuell zu lange, harte Stiele entfernen) und gut waschen. Anschließend die Blätter klein hacken.

Speck in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe zerkleinern. Beides zusammen anbraten und mit 1 TL Wein ablöschen.

Eier mit der Sahne vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Dann nacheinander den geriebenen Käse, den Speck und die Kräuter mit der Sahne-Ei-Masse vermischen.

Teig ausrollen und in eine gut gefettete Springform (Durchmesser 26cm) legen. Dabei den Teig-Rand rundherum etwas hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Füllung auf den Teig geben. Im Backofen bei 180 Grad (Umluft ca. 160 Grad) 30 Minuten backen, bis die Ei-Masse gestockt ist. Heiß servieren.

## Giersch-Brotaufstrich

Eine kleine Handvoll möglichst junge Gierschblätter klein hacken oder pürieren, das Ganze mit Frischkäse oder Quark mischen, nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

## Giersch-Limonade

### Zutaten:

½ Liter Apfelsaft

¼ Liter Mineralwasser

½ Zitrone

5 Stiele Giersch

1 Stiel Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls waschen.

Apfelsaft in ein Glas-Gefäß geben. Kräuter und Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Dann die Kräuter entfernen, mit dem Mineralwasser aufgießen und gekühlt genießen.