

*Judith Gmür-Stalder  
Kathrin Fritz  
Maurice K. Grünig*



# Pfeffer minz pesto & Flieder COUSCOUS

*Köstliches aus Wiese,  
Wald und Garten*

*90 raffinierte Rezepte  
und 30 Pflanzenporträts*

**at**VERLAG

*Judith Gmür-Stalder  
Kathrin Fritz  
Maurice K. Grünig*

Pfeffer  
minz  
pesto  
&  
Flieder  
COUSCOUS

Köstliches aus Wiese,  
Wald und Garten

*90 raffinierte Rezepte  
und 30 Pflanzenporträts*



## Vorwort

»Pfefferminzpesto und Fliedercouscous« ist, wie schon »Dahlien chips und Berberitzenreis«, ein Experiment. Ein Gemeinschaftswerk, das jede von uns dreien mit ihren eigenen Werkzeugen mitgestaltet hat. Mit Bildern, Rezepten und Texten versuchten wir, die Schönheit, die Aromen und die Poesie der Natur einzufangen und sie in einer neuen Form festzuhalten. So ist auch dieses Buch in erster Linie eine Hommage an die Natur, ein Kochbuch, Bild- und Lesebuch, das die Lust am Riechen, Schmecken, Schauen und Genießen wecken soll.

Viel Spaß dabei.

Kathrin Fritz, Judith Gmür-Stalder  
und Maurice K. Grünig

*»Die Kirschblütenzeit verbringe ich träumend.  
Wenn der Baum es erlaubt und mir Gastfreundschaft  
gewährt, knüpfe ich die Hängematte in seine Äste  
und schwebe unter Blütenwolken ins Land der Träume.  
Wenn auch die Raben mir später im Jahr die Früchte  
rauben, der Traum vom Blütenmeer gehört mir  
ganz allein.«*

*Kathrin Fritz*



# Apfelkompott mit Apfelblüten- Granola

Für 4 Personen  
Zubereiten: ca. 30 Minuten

## APFELKOMPOTT

4–6 rotschalige Äpfel, geschält, gewürfelt  
4 EL Rohrzucker  
1 EL Zitronensaft  
3–4 EL Apfelsaft



## APFELBLÜTEN-GRANOLA

50 g geschälte Mandelblättchen  
3 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Birnendicksaft oder Zucker  
50 g Haferflocken  
1 EL Butter  
½ TL Zimt  
4 Dörrapfelringe, klein gewürfelt

## GARNITUR

Apfelblüten  
360 g Rahmjoghurt (Sahnejoghurt),  
nach Belieben

1 Für das Kompott alle Zutaten zugedeckt knapp weich kochen, dann in Schalen geben.

2 Für das Granola alle Zutaten in einem Topf unter häufigem Rühren rösten. Auskühlen lassen.

3 Kurz vor dem Servieren das Granola über dem Apfelkompott verteilen, mit Apfelblüten und nach Belieben mit Joghurt garnieren und genießen.

## TIPP

Das Granola lässt sich trocken und kühl 1–2 Wochen aufbewahren.

*Apfelblüten ... Apfelbäume sind so einheimisch und traditionell, dass sicher ein Rezept mit ihren Blüten in dieses Buch gehört. Entschuldigt, liebe Bienen, dass wir euch einige eurer Lieblinge stibitzt haben.*



# Walderdbeer- Mini-Cupcakes

Für ca. 20 Stück  
Zubereiten: ca. 45 Minuten  
Backen: ca. 12 Minuten  
15 Mini-Muffinförmchen  
von ca. 4 cm Durchmesser  
Spritzsack mit gezackter Tülle

## TEIG

60 g weiche Butter  
75 g Zucker  
1 Prise Salz  
wenig gemahlene Tonkabohne  
2 Eier  
125 g Urdinkel-Halbweißmehl  
¼ TL Backpulver  
50 ml Rahm (Schlagsahne)

## GARNITUR

50 g weiche Butter  
50 g Puderzucker  
1 TL Zitronensaft  
100 g Doppelrahmfrischkäse,  
z.B. Philadelphia

2 Handvoll Walderdbeeren  
samt Blättchen zum Garnieren

1 Für den Teig die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz, wenig gemahlene Tonkabohne und die Eier beifügen unditerrühren, bis die Masse hell ist. Das Mehl und das Backpulver dazusieben, dann den Rahm dazugeben und alles kurz zu einem Teig rühren. Den Teig in die Förmchen verteilen und in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Für die Garnitur die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Den Puderzucker und den Zitronensaft beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Den Doppelrahmfrischkäse darunter-rühren und die Masse in den Spritzsack füllen.

3 Kurz vor dem Servieren die Masse dekorativ auf die Muffins aufspritzen und mit den Walderdbeeren und den Blättchen ausgarnieren und frisch servieren.

## TIPPS

Nach Belieben die Tonkabohne durch wenig Vanille (Vanillemark, gemahlene Vanille oder Vanilleextrakt) und Muskatnuss ersetzen.

Die Küchlein lassen sich 2–5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Je nach Saison andere Beeren verwenden.

*Klein, fein und süß, so will jeder sein Naschglück versuchen.*



# Erdbeer-Granola

Für 8–12 Portionen  
 Zubereiten: ca. 15 Minuten  
 Backen: 45–60 Minuten  
 Backpapier für das Blech

250 g festfleischige Erdbeeren,  
 in Scheiben  
 250 g Haferflocken  
 4 EL Kokosflocken oder -chips  
 3 EL Raps- oder Kokosöl  
 1 Prise Salz  
 50 g Mandelblättchen  
 50 g Kerne-Mix  
 50 g Honig oder Ahornsirup

Quark, Joghurt und Milch zum Servieren

1 Die Erdbeeren auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens 20–30 Minuten backen. Während des Backens den Ofen ein- bis zweimal öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.

2 Die restlichen Zutaten miteinander vermischen. Die Erdbeeren vorsichtig vom Blech lösen, mit den restlichen Zutaten sorgfältig mischen und wieder auf dem Blech verteilen. Das Granola 25–30 Minuten weiterrösten, die Backofentür kurz öffnen und das Granola mehrmals hin und her schieben.

3 Das Granola herausnehmen, auskühlen und vollständig austrocknen lassen. Dann in einem Vorratsglas aufbewahren.

4 Kurz vor dem Servieren das Erdbeer-Granola in Schalen geben, mit Quark, Joghurt oder Milch toppen und je nach Saison mit frischen Erdbeeren servieren.

#### TIPP

Darauf achten, dass die Erdbeeren wirklich trocken sind, sonst das Müesli offen aufbewahren und innerhalb von 3–4 Tagen genießen.

*Den Sommer zum Frühstück einzufangen, ist mit diesem Müesli das Einfachste auf der Welt.*

*Je nach Wunsch das Granola zum Toppen von süßen Suppen, Eiscreme, Salat oder auch zum Backen von Wäben verwenden.*



# Hibiskus- Butter

Für 1 Glas à ca. 300 ml  
Zubereiten: ca. 30 Minuten

25 g getrocknete Hibiskusblüten  
50–100 g Zucker  
1 Prise Fleur de Sel  
50 ml Rotwein oder Traubensaft  
250 g weiche Butter, in Stücken

1 Die Hibiskusblüten, den Zucker und das Salz in einem leistungsstarken Mixer fein mahlen. Den Rotwein oder Traubensaft aufkochen, die Hibiskusbutterdarunterrühren und kurz ziehen lassen.

2 Die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Die Hibiskusmasse esslöffelweise darunterrühren und bis zur gewünschten Konsistenz kühl stellen.

#### TIPPS

Die säuerlich-aromatische Butter passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse. Natürlich schmeckt sie auch fein auf Knäckebrot, Butterzopf, Croissant oder Toastbrot.

Sie lässt sich 3–4 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.





# Süße Wild- äpfelchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 10 Minuten

Backen: ca. 15 Minuten

4 Tarteletteförmchen

à ca. 10 cm Durchmesser

4–6 Handvoll Wildäpfelchen,  
je nach Größe halbiert

4 EL Rohzucker

Butterflocken

4 TL Zitronensaft

1 Die Äpfelchen in den Förmchen verteilen. Den Rohzucker, einige Butterflocken und den Zitronensaft darübergeben.

2 Die Förmchen in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens einschieben und die Äpfelchen 15–18 Minuten weich backen. Die Förmchen herausnehmen und die Äpfelchen warm servieren.

#### TIPPS

Wild- oder Holzäpfelchen nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis, einem Klacks Schlagrahm oder Zimt-Quark servieren.

Die Äpfelchen lassen sich auch mit 1–2 Esslöffeln Grand Marnier oder Calvados aromatisieren.

Nach Belieben die Äpfelchen zu einer Käseplatte, zu Raclette oder Fondue servieren.

*Ein Essen wie im Puppenhaus, aber in echt.*



## Die Autorinnen

MAURICE K. GRÜNIG

Arbeitet als freie Fotografin und Buchautorin und ist im In- und Ausland unterwegs. Ihre konzeptionellen Projekte und Langzeitarbeiten sowie kulinarischen Geschichten werden in verschiedenen Zeitschriften und Medien publiziert.

Sie lebt mit ihrer Familie in Zürich und genießt die Nähe des Sees, dessen wechselnde Stimmungen sie zu wunderbaren Bildern anregen.

Ihre Bücher »Gong Fu Cha« und »Dahlien chips und Berberitzenreis« aus dem AT Verlag wurden mit mehreren Preisen ausgezeichnet.

JUDITH GMÜR-STALDER

Arbeitet als Foodstylistin und Rezeptredakteurin bei verschiedenen Zeitschriften und ist Ernährungsberaterin, Kursleiterin und Buchautorin. Sie lebt mit Mann und drei erwachsenen Kindern in Sumiswald. Sie liebt es zu experimentieren und lässt sich bei ihren Kochkünsten gerne von der Natur und der Kultur anderer Länder inspirieren. Für ihre Bücher, unter anderem »Gong Fu Cha« und »Dahlien chips und Berberitzenreis« aus dem AT Verlag, erhielt sie mehrere Preise.

KATHRIN FRITZ

Ist Buchautorin und Redakteurin bei der Zeitschrift »Schweizer Familie«. Sie lebt mit ihrer Frau, Hund und Katze in Winterthur und kocht und gärtnergärt mit Leidenschaft. Ihre Bücher »Von Huhn und Ei« und »Dahlien chips und Berberitzenreis« aus dem AT Verlag wurden mehrfach ausgezeichnet.

Ich danke

meiner Familie, Gianni, Stella und Camillo für eure Geduld und Unterstützung beim Sammeln, Testen und vor allem beim Genießen. Fürs Augenverdrehen und gleichzeitig Schmunzeln. Das ermutigt mich stets. Das kommt gut!

Kathrin und Judith für die wunderbar inspirierende Zusammenarbeit und Begeisterung.

Maya, Schwesterherz. Welche Freude, frühmorgens in deinem Garten die zarten Blüten des Leins zu erblicken. Und abends, wenn die luftig leichten Wesen still zu Boden schweben. Der hellblaue Blütenteppich beleuchtet noch lange den Weg in die Dämmerung.

dir Gabriel für deine spontane Bereitschaft, mich deinen samtviolettfarbenen Hanf bei fast vollständiger Dunkelheit fotografieren zu lassen. Du leistest als Sortenerhalter einen schönen Beitrag, dass rare Pflanzen nicht in Vergessenheit geraten.

Klaus Böhler für die prächtig prallen Rhabarberblüten.

dem gesamten Team des AT Verlags, für das grenzenlose Vertrauen und die große Freiheit, die ihr mir bei diesem Projekt gelassen habt.

Maurice K. Grünig

Ich danke

ganz herzlich allen Leserinnen und Lesern, die schon unser erstes Buch »Dahlien chips und Berberitzenreis« gekauft und uns mit so viel Lob beschenkt haben.

Es macht erst richtig Freude, wenn unsere Gerichte in anderen Küchen zu duften beginnen.

wie bei jedem Buchprojekt meiner Familie: Guido, Fee, Lou und Flo, ihr seid mein größtes Geschenk, mit euch ist es überall inspirierend und wunderschön.

von Herzen Maurice und Kathrin, ebenso dem ganzen AT-Team und allen Produzenten für die bereichernde Zusammenarbeit, euer Handwerk und das wertvolle Mittragen. Das Buch ist gewachsen und lebt – dank euch allen! Merci!

Endlose Freude, Inspiration und Genuss wünsche ich allen Naturliebenden.

Judith Gmür-Stalder

Ich danke

meinem Garten, der mich träumen lässt, und Vera, die mit mir träumt.

Judith für ihre feinen Rezepte, Maurice für die schönen Bilder

und beiden für die tolle und inspirierende Zusammenarbeit.

dem Team des AT Verlags für das Vertrauen und die Wertschätzung unserer Arbeit.

Adrian und Lorenz von suur.ch, die nicht nur fantastische Essiggürkli produzieren, sondern uns auch auf den Geschmack der Schwarzwurzelblüten gebracht haben.

Kathrin Fritz

## Literatur und weiterführende Informationen

### BÜCHER

- Bissegger, Meret: *Meine wilde Pflanzenküche*, AT Verlag, Aarau 2021
- Buser, Marianna, Koch, Antonia: *Von fast vergessenen Gemüsen, Kräutern und Beeren*, Fona Verlag, Lenzburg 2002
- Čapek, Karel: *Das Jahr des Gärtners*, Aufbau Verlag, Berlin 2015
- Dreyer, Eva-Maria: *Essbare Wildpflanzen Europas*, Kosmos Verlag, Stuttgart 2010
- Dumaine, Jean-Marie: *Kochen mit Wildpflanzen*, 2. Auflage, AT Verlag, Aarau 2011
- Dumaine, Jean-Marie: *Meine Wildpflanzenküche*, 4. Auflage, AT Verlag, Aarau 2007
- Fleischhauer, Steffen G.: *Essbare Wildpflanzen*, 200 Arten bestimmen und verwenden, 22. Auflage, AT Verlag, Aarau 2016
- Fleischhauer, Steffen G.: *Wildpflanzen-Salate*, 6. Auflage, AT Verlag, Aarau 2016
- Fuchs, Leonhart: *Das Kräuterbuch von 1543*, Taschen Verlag, Köln 2001
- Gebauer, Rosemarie: *Jungfer im Grünen und Tausendgüldenkraut*, Transit Verlag, Berlin 2015
- Helm, Eve Marie: *Feld-Wald-und-Wiesenkochbuch*, 2. Auflage, Heyne Verlag, München 2005
- Lauber, Konrad et al.: *Flora Helvetica*, Haupt Verlag, 6. Auflage, Bern 2018
- Mabey, Richard: *Essbar*, Haupt Verlag, Bern, 2015
- Messerli, Karin: *Blütengeheimnisse*, Werd Verlag, Zürich 1997
- Möhl, Adrian: *Flora Amabilis*, Haupt Verlag, Bern 2017
- Pfyl, Paul, Knieriemen, Heinz: *Vogelbeere, Schlehe, Hagebutte*, AT Verlag, Aarau 1998
- Seifert, Claudia, Hans, Sabine: *Herzhafte Herbstküche*, 5. Auflage, AT Verlag, Aarau 2012
- Seifert, Claudia, Hans, Sabine: *Frische Frühlingsküche*, AT Verlag, Aarau 2012
- Spohn, Margot, Spohn Roland: *Blumen und ihre Bewohner*, 2. Auflage, Haupt Verlag, Bern 2020
- Stein, Siegfried: *Gemüse aus Großmutter's Garten*, BLV Verlagsgesellschaft, München 1989
- Steinbachs Naturführer: *Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter*, Mosaik Verlag, München 1985

- Stern, Cornelia, Ell-Beiser, Helga: *Phytotherapie in Theorie und Praxis*, AT Verlag, 2022
- Storl, Wolf Dieter: *Bekannte und vergessene Gemüse*, 5. Auflage, AT Verlag, Aarau 2021

### INTERNETSEITEN

- [www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon](http://www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon)
- [www.gaissmayer.de](http://www.gaissmayer.de)
- [www.hauenstein-rafz.ch](http://www.hauenstein-rafz.ch)
- [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)
- [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de)
- [www.pflanzenfreunde.com](http://www.pflanzenfreunde.com)
- [www.mein-schoener-garten.de](http://www.mein-schoener-garten.de)
- [www.waldzeit.ch](http://www.waldzeit.ch)

### APP

- Flora Incognita, eine tolle App zur Bestimmung heimischer Wildpflanzen

## Rezeptverzeichnis

- Apéro-Stachys 311
- Apfelkompott mit Apfelblüten-Granola 8

- Bärlauchknospen, süßsaure 20
- Baumnuss(Walnuss)-Karamell-Aufstrich 258
- Birken-Knoblauchsrauken-Häppchen 108
- Blüten-Poulet (Huhn) 58
- Bohnenkraut-Pflaumen-Konfitüre 176
- Brennnessel-Kernbrot 84
- Brombeer-Gazpacho 188

- Cola-Sirup 85
- Crema di Radicchio 248

- Dahlienblüten-Salat 202
- Dorade im Ahornblatt 158

- Edamame-Snack 128
- Erdbeer-Granola 161
- Essiggurken mit Dill 189
- Estragon-Schokoladen-Cookies 101
- Eukalyptus-Tee 148

- Feigen-Ravioli 314
- Feigenblatt-Milch 195
- Fichtennadel-Sorbet 327
- Flachs-Energie-Kugeln 45
- Flieder-Couscous mit Auberginen 15

- Goldmelissenblüten-Creme 165
- Gewürz-Haselnüsse, süße 250
- Gewürz-Karotten, fermentierte 293

- Hanfsamen-Brötchen 198
- Hibiskus-Butter 183
- Hirtentäschel-Zöpfchen 112
- Holunderbeeren-Parfait 303
- Holunderblüten-Tarte 16
- Honig-Butter 226
- Hopfen-Brot 232

- Ingwer, eingelegter 322

- Johannisbeer-Essig 179
- Jostabeeren-Streuselkuchen 192

- Kaki mit Mascarpone 352
- Kapuzinerkresse-Tütchen 121
- Karotten mit Karottenkraut-Giersch-Pesto 72
- Kirschen-Clafoutis 144
- Kornelkirschen-Madeleines 263
- Kürbiskern-Kuchen 296
- Kürbisschnitten 297
- Kürbissuppe mit Ackerknoblauch 221

- Liebstöckel-Mayonnaise-Hamburger 319
- Linsen-»Tofu« 124
- Löwenzahn-Honig 21

- Margeriten-Kuppel 54
- Marroni (Maronen), fermentierte 284
- Meerrettich-Butterbrot, -Salat und -Dip 20
- Mini-Kiwi-Salat 244
- Mispel-Fladen 266

- Nelken-Schokoladen-Küchlein 97
- Nüsse, schwarze 257
- Nüsslisalat (Feldsalat) mit Zimtkartoffeln 306

- Pfefferminz-Dressing 49
- Pfefferminz-Pesto 92
- Pfefferminz-Schokolade 65
- Pinienzapfen-Lauchsuppe 247

- Quinoa-Brote 276

- Rapssamen-Linsenbrötchen 173
- Rhabarberblüten-Tarte 31
- Rosenbutter-Scones 48
- Rosen-Smoothie 45
- Rosenblüten-Sirup 164
- Rosenkohlsalat mit Buchennüssen (Bucheckern) 218
- Rotkraut im Aschenmantel 283
- Rotkraut-Taler 279

Salzzitronen 159

Sanddornmus mit Joghurt 210

Sauerampfer-Risotto 78

Schnittlauchblüten-Hüttenkäse-Gurken 64

Schokoladenblume 241

Schupfnudeln mit Griechischem Bergtee 60

Shiso (Perilla)-Tee 129

Stachelbeer-Blechkuchen 168

Süßmais, bunter, mit Pfefferbutter 215

Tannennadel-Pasta 525

Tommes im Lärchennadelbett 229

Urdinkel-Kernotto mit Eierschwämmchen  
(Pfifferlingen) 500

Vanillecreme mit Schwarzwurzelblüten 154

Vanillegrießbrei mit Heidelbeeren 516

Veilchen-Likör 118

Veilchen-Salz auf 5-Minuten-Ei 26

Wacholder-Apfelgelee 259

Walderdbeer-Mini-Cupcakes 75

Waldmeister-Bowle 55

Weinrauten-Zitronen-Sirup 105

Wildäpfelchen, süße, aus dem Ofen 275

Ysop-Knöpfli 205

Zucchini, gegrillte, mit Zitronenverbene 155

Zwiebel-Tartelettes mit Hibiskusblüten 211

## Verzeichnis der Pflanzenporträts

Bartnelken 95

Baumnuss, echte, Walnuss 255

Buche 217

Estragon 98

Feige 515

Garten-Schwarzwurzel 155

Gemeiner Lein, Flachs 41

Gewöhnliches Hirtentaschel 115

Griechischer Bergtee, griechisches Eisenkraut 59

Gundelrebe, Gundermann 55

Hanf 196

Hibiskus, Karkade 181

Kakibaum 551

Kapuzinerkresse 119

Kirsche 145

Knoblauchsrauke, Lauchhederich 111

Kornelkirsche, Tierlibaum, Dierlitze,

Dirndlstrauch 260

Meerrettich 289

Mispel 267

Pfefferminze 69

Raps 171

Rapunzel, Feldsalat, Vogerlsalat, Nusslissalat 505

Sanddorn 206

Wacholder 254

Waldmeister 55

Weinraute 105

Wildapfel, Holzapfel 271

Wohlriechende Eberraute, Colakraut 88

Zitronenverbene, -verveine, Zitronenstrauch 150

#### HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Die Angaben in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig geprüft. Die Autorinnen und der Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden und Folgen ab, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben.

#### HINWEISE ZUM SAMMELN

Pflücken und essen Sie nur, was Sie kennen. Regional kann es vorkommen, dass einzelne der beschriebenen Pflanzen sehr selten oder gar geschützt sind. Informationen dazu erteilen die Naturschutzbehörden vor Ort.

Offensichtlich nur einzeln oder selten auftretende Pflanzen sollten generell nicht gesammelt werden. Bei Pflanzengruppen pflückt man in der Regel nicht mehr als zehn Prozent. So kann sich die Pflanze weitervermehren, und die Tiere haben auch noch etwas davon.

#### OFENMODUS

Sofern nicht anders vermerkt, wird der Backofen immer mit Umluft betrieben und vorgeheizt. Wenn Sie stattdessen Ober- und Unterhitze verwenden, zählen Sie zur angegebenen Temperatur 20 Grad hinzu.

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Fotografie: Maurice K. Grünig, mauricegruenig.ch

Rezepte und Foodstyling: Judith Gmür-Stalder

Texte und Pflanzenporträts: Kathrin Fritz

Lektorat: Nicola Härms; AT Verlag

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

Bildbearbeitung: Christian Spirig, bilderbub.ch

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-203-8

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.