

Sauerampfersoufflé

Für 4 Portionen

200 g Sauerampferblätter
100 g Emmentaler gerieben
1 kleine Zwiebel
20 g Butter
½ EL Mehl
3 Eier

Sauerampferblätter von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Die gewürfelte Zwiebel in Butter dünsten, mit etwas Wasser ablöschen und mit dem Mehl abbinden, anschließend abkühlen lassen. Die Eier trennen. Käse, Sauerampfer und Eigelbe unter die Zwiebelmasse mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Masse in 4 Förmchen verteilen und bei 200 im Backofen ca. 20 Min. backen.

Rezepte mit Giersch

Giersch kann frisch, als Blattgemüse oder als Bestandteil von Kräutersuppen verwendet werden.

Pfannkuchen mit Gierschfüllung

Füllung (für ca. 4 Personen)

1 kg Giersch
2 Zwiebeln
Butter oder Öl
1 Knoblauchzehe
200 g Schafskäse
40 g Ziegen-Hartkäse
Etwas Petersilie
Muskatnuss, Pfeffer, Kräutersalz

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl oder Butter dünsten, Giersch gehackt dazugeben und kurz weiterdünsten. Von Herd nehmen und den zerkleinerten Käse untermischen. Pfannkuchen damit füllen und aufrollen. Die gerollten Pfannkuchen in eine mit Butter ausgefettete Form legen und im Backofen bei 180°C ca. 15 Min. backen.

Die Füllung kann man mit gewürfeltem Speck noch variieren!

Weitere Rezepte auch unter www.naturundgarten.net bei Tipps und Ideen