

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Wildkräuter-Wickelbrot

Frühlingszeit ist Kräuterzeit! Endlich kann man wieder junge Wildkräuter wie Brennnesseln, Bärlauch und Giersch ernten. Manch Gärtnern graust es zwar vor den wuchernden Gesellen, am besten wird man Brennnessel und Giersch jedoch Herr, indem man sie verspeist und sich gesundheitlich etwas Gutes tut. Die Brennnessel (*Urtica dioica*) enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalk, Magnesium, Eisen, Phosphor und Vitamin C. Sie hilft bei Gicht, Rheuma, Gelenkentzündungen sowie bei Magen- und Darmproblemen. Der mit dem Knoblauch verwandte Bärlauch (*Allium ursinum*) kann bis zu seiner Blüte geerntet werden. Als Pesto ist er auch über die Blütezeit hinaus haltbar. Er wirkt gegen Arterienverkalkung und erhöhten Blutdruck. Der Giersch (*Aegopodium podagraria*) mit seinem würzigen Petersiliengeschmack kann vor seiner Blüte in der Küche im Salat, als Suppe oder als gedünsteter Spinatersatz Verwendung finden. Er hilft bei Gicht, Rheuma und Ischias-Beschwerden.

Im leckeren Kräuterwickelbrot sind alle drei gesunden Kräuter miteinander vereint. Wer diese Kräuter nicht im Garten hat, darf alternativ gerne zu Schnittlauch, Petersilie, Dill oder anderen Kräutern seiner Wahl greifen.

### Für den Teig:

250 Gramm Dinkelvollkornmehl,  
250 Gramm Roggenvollkornmehl,  
50 Gramm Sauerteig  
1 ½ Teelöffel Meersalz

und  
für den Teig vermischen.

½ Würfel Hefe  
1 Teelöffel Zucker  
200-250 Gramm warmen Wasser  
6 Esslöffel Olivenöl  
warmen Wassers  
warmen Bieres (100-150 Gramm)

mit  
und etwas vom abgewogenem  
anrühren und in eine Mulde im Mehl gießen.  
und einen Teil des restlichen  
und des  
vorsichtig nach und nach dazu gießen und  
immer wieder verrühren.

Der Teig darf weder zu fest noch zu flüssig sein. Lieber 50 bis 100 Gramm der Flüssigkeit zurückbehalten. Den Teig etwa 15 Minuten lang auf einer gut bemehlten Unterlage mit den Händen durchkneten, zu einer Kugel formen und mit einem Tuch bedeckt 1 bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig zu einem Rechteck von etwa 1 cm Höhe auswallen.

Für Fragen, Anregungen oder Kritik schreiben Sie mir: [historischehausfrau@hessenpark.de](mailto:historischehausfrau@hessenpark.de)

## Rezepte aus dem Hessenpark



### Für den Belag:

Je 1 Sträußchen Bärlauch, Brennnessel  
Giersch  
4 Esslöffel weicher Butter

und  
fein schneiden und mit  
gleichmäßig vermengen. Alternativ können  
die Kräuter als Pesto mit Olivenöl  
verarbeitet werden.

Die Kräuterbutter bzw. das Kräuterpesto auf das Rechteck streichen, dabei rundherum einen Rand von etwa 3 cm stehen lassen. An der Längsseite aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Abstand von 4 bis 5 cm jeweils mit einer im 45 °-Winkel angesetzten Schere die Teigrolle oben einschneiden. Die entstandenen Teigteile jeweils abwechselnd nach rechts und links außen legen, sodass das Brot an eine Korn-Ähre erinnert.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen, das Brot nach Wunsch mit einem Eiweiß bestreichen und in 35 Minuten goldbraun backen.