



Essbare Stadt

Birken

Einer der ersten Bäume im Frühjahr ist die Birke. Deshalb sollte man rechtzeitig die Knospen und junge Blätter zum Pflücken als Nahrungsmittel oder Gewürz bereithalten. Ab Anfang März kann man die jungen Knospen entdecken, ansonsten bleiben immer noch ihre zarten Blätter zur schmackhaften Verwendung in der Küche.

Birkenknospen-Sauce (4 Personen)

Eine Spezialität aus Finnland passt hervorragend zu vielen Gemüsesorten wie Kartoffeln oder Karotten, Lauch aber auch zu Fleisch und Fisch. Die Sauce schmeckt eher würzig-frisch nach Dill und Gurken.

Zutaten:

2 EL Birkenknospen, 1 EL Honig, 100 ml Gemüsebrühe (gerne aus Gemüseresten gekocht) 200 g Saure Sahne, Schmand, 1 EL Speisestärke etwas Salz .

Zubereitung:

Gemüsebrühe erhitzen, Birkenknospen und Honig hinzugeben und abkühlen lassen. Schmand oder Alternative unterrühren und mit einem Stabmixer zu einer Sauce pürieren. 4-5 Esslöffel abnehmen und mit der Speisestärke glatt rühren, den anderen Teil nochmal erwärmen und die Speisestärke-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen, mit Salz und nach Geschmack Pfeffer, oder Chili abschmecken und aufkochen, bis die Sauce die gewünschte Dicke erreicht hat.

Schnelle Nummer

Junge Birkenblätter passen lecker zu Gemüse und Kartoffeln oder Reis.

In der Pfanne gedünstetes Gemüse oder Reis kannst du kurz vor Fertigstellung mit kleingeschnittenen Birkenblättern bestreuen und unter gelegentlichem Umrühren bei geschlossenem Deckel fertig garen. Mit üblichen Gewürzen abschmecken (Salz, Pfeffer, oder Chili)