



Essbare Stadt

Buche

Etwa ab April bis in den Mai hinein schlagen Buchen aus. Die Bäume sind in unseren Wäldern weit verbreitet, auch in Parks sind sie häufig zu finden, so dass du viele der jungen Blätter und Triebe pflücken kannst. Ihr Geschmack ist leicht säuerlich, sie eignen sich zum Beispiel als Zutat für Salate und Smoothies. Buchenblätter schmecken aber auch pur, direkt vom Baum und sind auch gesundheitlich wirksam. Frische Blätter können äußerlich gegen Geschwüre oder ein Gerstenkorn angewendet werden.

Waldspieße vom Grill

Zutaten

2 Stk. Lange Holzspieße, 10 Blatt Lollo bianco oder Blattsalat, ca. 15 junge Buchenblätter, 3 – 4 Radieschen, 5 Frühlingszwiebeln geschnitten, Weinessig, Rapsöl, 1 Teelöffel Senf mittelscharf, grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle schwarz, Zucker, Fleisch nach Geschmack, durchwachsenen Bauspeck nach Geschmack, Zwiebeln nach Geschmack, rote Paprika nach Geschmack

Zubereitung

Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden. Die frisch gepflückten jungen Buchenblätter waschen, etwas klein zupfen. Radieschen waschen, das grüne entfernen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Senf und Gewürze zu einer Marinade vermengen.

Die Frühlingszwiebel und die jungen Blätter der Buche vorsichtig unter die Marinade heben.

Das Fleisch abwechselnd mit Speck, Zwiebeln und Paprika (wie Schaschlik) auf die Holzspieße stecken. Mit der Marinade einstreichen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Lecker auf dem Grill garen. Die Radieschenscheiben in die Marinade geben, kurz marinieren, gut abtropfen lassen und direkt vor dem Verzehr über die Spieße geben.