Deutschlands großes Food-Magazin • www.essen-und-trinken.de • 6/2019 • 4,90 €

essen & trinken

Knusperkartoffeln mit Maissalat und Buttermilch-Dressing – irre gut!

Alles vom Blech
7 REZEPTE – VON HUHN BIS LACHS

GRIECHISCH FÜR GÄSTE
Köstliche Kleinigkeiten zum Teilen

ENDLICH ERDBEEREN
VON DESSERT BIS TORTE

DIE BESTEN KÄSESPÄTZLE IM ALLGÄU

Lust auf neue Kartoffeln

Im Knuspermantel, auf kanarische Art oder geröstet im Salat – jetzt kommen die Kleinen richtig groß raus

4 190769 004902 06

Bodenständiger Charme: Olaf Schnelle kennt sich aus mit Grünzeug aller Art

DIE BESTEN LEBENSMITTEL DEUTSCHLANDS

20. TEIL: WILD-KRÄUTER

KRAUT & RÜBEN

Im idyllischen Grammendorf baut Olaf Schnelle würzige Wildkräuter und zarte Gemüse für die Sterne-Gastronomie an. Seine Gärtnerei „Schnelles Grünzeug" ist überregional bekannt für Spitzenqualität. Wir haben ihn besucht und mit ihm Wildkräuter geerntet

FOTOS CHRISTIAN KERBER **REZEPTE** MARCEL STUT **FOOD-FOTOS** JORMA GOTTWALD **STYLING** ANKA REHBOCK **TEXT** BIRGIT HAMM

1 Kräutlein schattig: Sauerklee wächst bevorzugt, wo es feucht und kühl ist. Toll in Suppen und Salaten **2** Kräutlein bück' dich: Kräuter ernten ist mühevolle Handarbeit **3** Kräutlein sortier' mich: Nach der Ernte kommt die Feinarbeit

Es geht über die Ostsee-Autobahn, dann über gewundene Alleen, gesäumt von Bäumen, deren Kronen über der Fahrbahn fast zusammenwachsen. Dösende Dörfer, staubige Straßen. Hühner queren weltvergessen, ein Schwarm Vögel fliegt verdutzt auf: huch, ein Auto.

In Grammendorf, im nördlichen Mecklenburg-Vorpommern, lebt der gelernte Gärtner und studierte Gartenbauer Olaf Schnelle mit seiner Frau in einem hübschen Reetdachhaus. Ringsum Natur, ein Teich, in dem die drei Laufenten-Damen der Familie Schnelle gerade ihren täglichen Schwimmsport betreiben – nach einem ausgiebigen Schneckenfrühstück, versteht sich. Überall summt und brummt es, und wirklich auf jeder Blüte sitzt ein Schmetterling. „Praktisch alles, was rund ums Haus wächst, ist essbar, auch wenn man das so nicht sieht", sagt Schnelle. An der Hauswand strebt ein kapitaler Bronzefenchel in die Höhe, weiter hinten steht ein filigraner Szechuan-Pfeffer-Baum, der zwar keine Früchte trägt, „aber die Blätter schmecken würzig, etwas wie Sansho-Pfeffer", sagt Schnelle.

1989 hatte er mit seinem Projekt „Essbare Landschaften" Wildkräutersalate bekannt gemacht. Ist hoch geflogen, tief gefallen, hat viele, teils bittere Erfahrungen gemacht. Und ein immenses Kräuterwissen angesammelt.

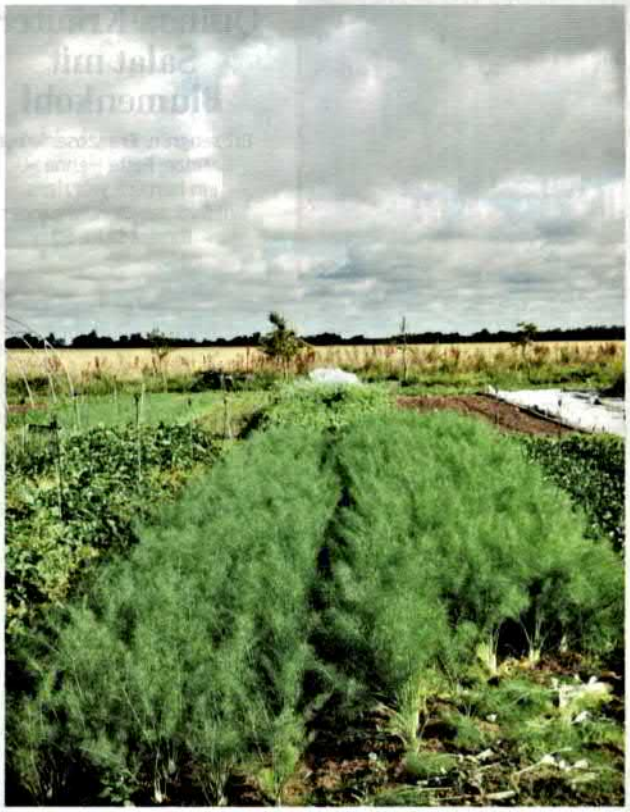
Vor fünf Jahren fing er noch mal ganz neu an. Unabhängig von Investoren, ganz auf das eigene Können bauend. Seine Gärtnerei „Schnelles Grünzeug" hat fünf Angestellte und eine Betriebsfläche von rund 4000 Quadratmetern. Hier baut Schnelle Gemüse, Salate und Kräuter für die Spitzengastronomie an: Rote Bete, Weiße Ringelbete, Asia-Salat-Mischungen, Bronzefenchel, Radieschen, daumengroße Knollenfenchel, Erbsensprossen. Er sät extrem eng aus und vereinzelt nicht, erntet alles ganz jung und zart.

Einige Kräuter muss Schnelle gar nicht anbauen: Kamillenkraut, Ackermelde und Franzosenkraut sind einfach da, wachsen auf oder zwischen den Beeten. „Botanisch gesehen sind das essbare Unkräuter, im Gegensatz zu den echten Wildkräutern wie Sauerklee, Gundermann oder Wiesenkerbel", erklärt Schnelle. Er zupft am zarten Kamillenkraut, kaut ein wenig darauf herum und schwärmt von Kamillengrün im Salat oder als Zutat im Krustentier- oder Fischsud. Wir mümmeln einige der runden, gezackten Gundermannblättchen. Die schmecken erst mal nicht besonders, entfalten aber in Verbindung mit Milchprodukten eine ganz neue geschmackliche Dimension. „Hier, Franzosenkraut. Das wird bei uns als Unkraut gehasst. In Bolivien ist es ein wichtiges Würzkraut", weiß Schnelle, der mit einem seiner drei erwachsenen Söhne zwei Monate durch Peru und Bolivien gereist ist. „Es wird dort mit Chili, Koriander, Essig und Öl zu einer Würzsauce verarbeitet."

Schnelle kann kochen, kennt sich aus, erweitert ständig seinen Horizont.

Forelle mit Buttermilch und Kamille

Die Fischfilets garen mit Butter im Ofen, bevor sie mit erfrischender Sauerklee-Kamillen-Buttermilch angerichtet werden.
Rezept Seite 60



Dicht an dicht und kerngesund wachsen die Kräuter und Gemüse unter dem weiten mecklenburgischen Himmel heran. Olaf Schnelle betreibt Permakultur, eine besonders ressourcenschonende Form des ökologischen Gärtnerns

Das wissen auch seine Kunden zu schätzen: Spitzenköche wie Micha Schäfer vom „Nobelhart & Schmutzig", Dylan Watson-Brawn vom „Ernst" und Joachim Wissler vom „Vendôme". Und Olaf Schnelle macht es Spaß, das Bindeglied zwischen Gärtner und Koch zu sein: genau zu wissen, wie ein Spitzenkoch seine Radieschen, Kräuter, Beten und Salate haben möchte. „Die neuen jungen Köche haben unfassbar hohe Ansprüche an die Produktqualität. Es wird viel ausprobiert, alte, unbekannte Gemüse und Kräuter werden ernst genommen und das Beste und Interessanteste aus ihnen herausgeholt", sagt er, und man merkt, dass ihn das freut.

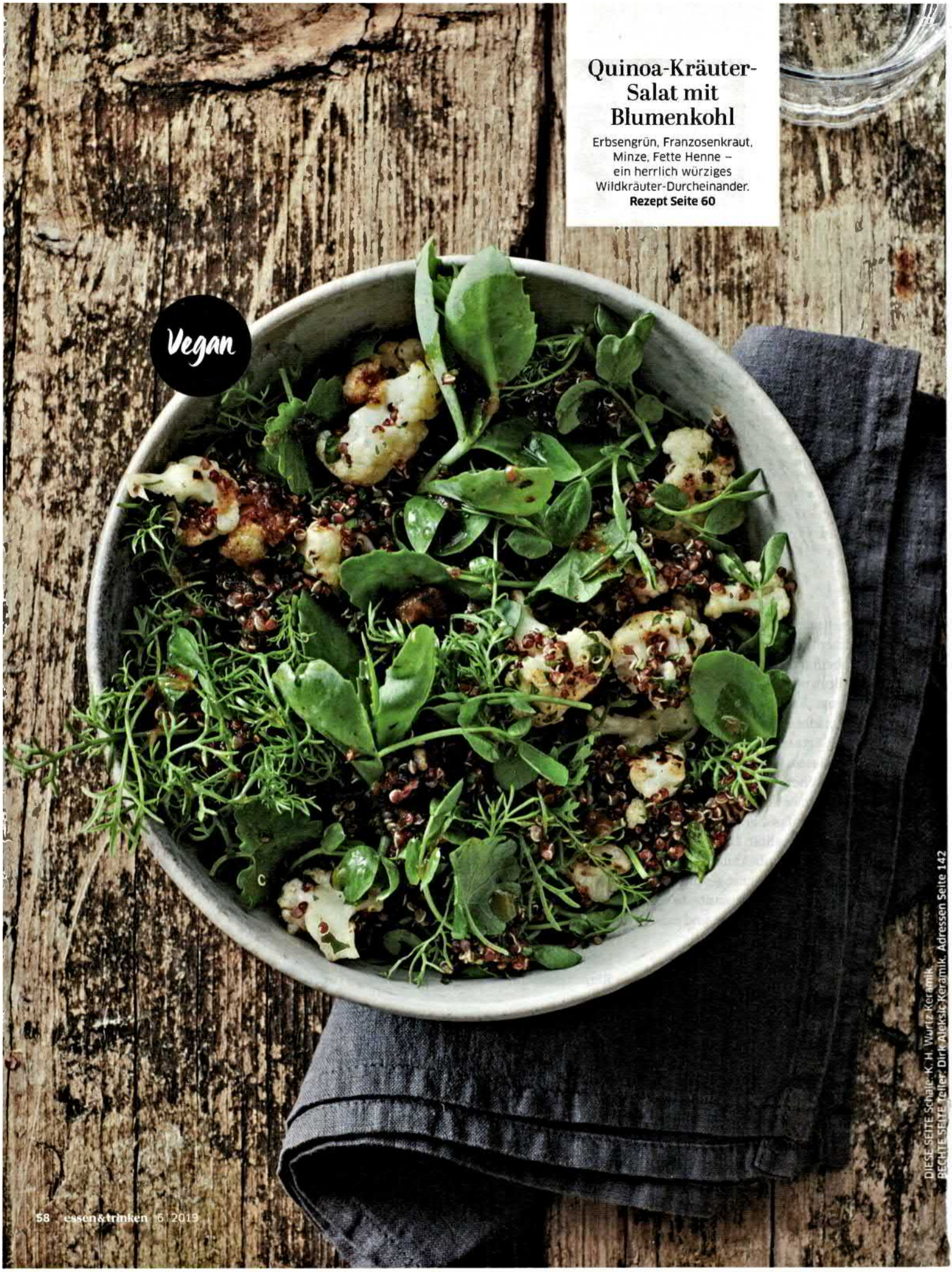
Mit seinem Bart und dem lässig-geschmackvollen Outfit wirkt der 53-jährige Schnelle auf den ersten Blick eher wie ein Großstädter, der gern mal ein Wochenende im Schrebergarten verbringt. Doch seine Erdverbundenheit und sein tiefes Wissen sind sofort spürbar, etwa, wenn er darüber spricht, dass man den Boden ernähren müsse, statt ihn zu düngen. Für gesunden, fruchtbaren Boden und zur Erhaltung der Artenvielfalt betreibt Schnelle seit Jahren Permakultur – in aller Gelassenheit, ganz unesoterisch. Und ohne sich um die Aufregung zu scheren, die derzeit in Food-Hipsterkreisen um diese spezielle Form des Öko-Landbaus herrscht. Seinen Ernteüberschuss fermentiert er in eigenen Fermentationshallen. Dafür erhielt er 2018 den „Zu gut für die Tonne!"-Bundespreis.

Und weil Schnelle gern experimentiert, hat er aus Bolivien Knoblauch mitgebracht, mit Zehen, so groß wie bei uns die Knollen. Natürlich hat er ihn angebaut. Und? „Ist schon bisschen beängstigend, was da aus der Erde kommt...", sagt er und grinst. Vielleicht gibt's ja bald fermentierten bolivianischen Riesenknoblauch. —

Infobox

ONLINESHOP Hier kann man frische Wildkräuter und Gemüse, aber auch Fermentiertes aus eigener Produktion bestellen: **https://schnelles-gruenzeug.de**

ADRESSE Gärtnerei Schnelles Grünzeug, Dorow 9, 18513 Grammendorf



Quinoa-Kräuter-Salat mit Blumenkohl

Erbsengrün, Franzosenkraut, Minze, Fette Henne – ein herrlich würziges Wildkräuter-Durcheinander.
Rezept Seite 60

DIESE SEITE Schale: K. H. Wurtz Keramik
RECHTE SEITE Teller: Dirk Aleksic Keramik. Adressen Seite 142

Kartoffeln und Rote Bete mit Kräuterquark

Gundermannblättchen geben dem Quark eine feine Ziegenkäsenote. Blüten vom Bronzefenchel und Leindotteröl runden ihn perfekt ab.

Rezept Seite 60

Foto Seite 59

Kartoffeln und Rote Bete mit Kräuterquark

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- **800 g Drillinge**
- **8 Knollen junge Rote Bete (mit Grün; à ca. 60 g)**
- **Salz**
- **500 g Magerquark**
- **250 g Sahnequark (40 % Fett)**
- **4 El Leindotteröl (Bio-Laden)**
- **60 g Gundermann (siehe Kräuter-Bestell-Info Seite 57)**
- **Pfeffer**
- **4 Bronzefenchel-Blütendolden**

1. Kartoffel gründlich waschen. Rote Bete putzen, waschen und in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Kartoffeln zugeben und 20–25 Minuten weich garen.

2. Inzwischen Quarksorten mit Salz und 2 El Öl cremig rühren. Gundermannblätter von den Stielen abzupfen. Ca. 10 g beiseitestellen, restliche Blätter fein hacken und zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffeln und Beten abgießen, pellen (Küchenhandschuhe benutzen!) und mit dem Quark anrichten. Mit restlichem Öl beträufeln, mit Fenchelblüten und beiseitegestellten Gundermannblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 28 g E, 17 g F, 39 g KH = 447 kcal (1876 kJ)

Foto Seite 58

Quinoa-Kräutersalat mit Blumenkohl

*** EINFACH, KALORIENARM, VEGAN**

Für 4 Portionen

- **50 g rote Quinoa**
- **500 g Blumenkohl**
- **6 El Olivenöl**
- **Saft von 1 Zitrone**
- **2 El Rotweinessig**
- **1 El Sojasauce**
- **1 El geröstetes Sesamöl**
- **¼ Tl Chiliflocken**
- **Salz • Pfeffer**
- **2 Datteln (mit Kern)**
- **2 Stiele Minze**
- **30 g Franzosenkraut (siehe Kräuter-Bestell-Info Seite 57)**
- **50 g Fette Henne**
- **10 g Gundermann**
- **20 g Erbsengrün**
- **30 g Kamillenkraut**

1. Quinoa im Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten weich garen. Mit einer Gabel auflockern und vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen und den Blumenkohl darin 3–4 Minuten rundum scharf braten (er sollte noch bissfest sein).

3. Zitronensaft, Essig, Sojasauce, Sesamöl und restliches Olivenöl in einer Schale verrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Datteln entkernen, fein würfeln und mit der Quinoa unter das Dressing mischen.

4. Minz- und Franzosenkrautblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Mit Fetter Henne, Gundermann, Erbsengrün und Kamillenkraut zur Quinoa-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 18 g F, 14 g KH = 256 kcal (1078 kJ)

Foto Seite 56

Forellenfilet mit Buttermilch und Kamille

*** EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- **300 g Salatgurke**
- **2 El Reisessig**
- **Salz**
- **Zucker**
- **4 ½ El Butter**
- **4 Forellenfilets (mit Haut)**
- **Pfeffer**
- **4 Stiele Bronzefenchel (siehe Kräuter-Bestell-Info Seite 57)**
- **2 Stiele Sauerklee**
- **20 g Franzosenkraut**
- **20 g Kamillenkraut**
- **12 Kamillenblüten**
- **400 ml Buttermilch**
- **1 Tl flüssiger Honig**
- **1 El Rapsöl**

1. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und ca. 5 mm groß würfeln. Reisessig mit 1 Tl Salz und 1 El Zucker verrühren. Gurkenwürfel darin 20 Minuten marinieren.

2. Eine große Auflaufform mit ½ El Butter fetten. Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen, mit der restlichen Butter belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Form fest mit Klarsichtfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) 15–20 Minuten garen.

3. Bronzefenchel, Sauerklee, je ⅔ vom Franzosen- und Kamillenkraut grob klein schneiden. Mit 4 Kamillenblüten, Buttermilch, Honig und Öl im Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fisch von der Haut lösen, portionieren und mit der Sauce und den Gurkenwürfeln anrichten. Mit restlichen Kräutern und Kamillenblüten bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 23 g E, 20 g F, 11 g KH = 326 kcal (1369 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

In Mittelhessen lassen die Imker Kathrin Bauer und Roman Hund ihre Bienenvölker ausschwärmen. Wenn die Zeit reif ist, ernten sie dann köstlichen Bio-Honig.