



BAYERISCHER HOF

# KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

---

#MeinHofGenuss



# BLUE SPA WILDKRÄUTERSALAT

MIT EINGELEGTEM INGWER, BEEREN  
UND GARNELEN



- Zutaten
- Zubereitung



## ZUTATEN

---

### Wildkräutersalat

110	Gramm	Wildkräutermischung (versch. Blattsalate und Kräuter nach eigenem Wunsch, alternativ eine fertige Mischung aus dem Supermarkt)
30	Gramm	Eingelegter Ingwer (Sushi-Ingwer, gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt)
60	Milliliter	Limettendressing (bestehend aus Reisessig, Olivenöl, Limettenöl, Limettensaft, Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Ahornsirup)
30	Gramm	Karamellisierte Walnüsse (20g weißer Zucker, 30g Walnuskerne)
40	Gramm	Beeren (Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Physalis)
80	Gramm	Garnelen (Knoblauch, Rosmarin, Gewürze zum marinieren)



## ZUBEREITUNG

---

### **Wildkräutersalat mit eingelegtem Ingwer, Beeren und Garnelen**

Bevor der Salat angerichtet wird, werden die Toppings vorbereitet:

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Danach mit etwas Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl marinieren.

Diesen Schritt gerne am Vortag machen, damit die Garnelen das Aroma aufnehmen.

In einer Pfanne den Zucker mit einem Schluck Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser verdampft ist, karamellisiert der Zucker. Wenn das Karamell die gewünschte Farbe hat, die Walnusskerne hinzugeben, die Hitze um ein Viertel reduzieren und alles vorsichtig vermischen.

Achtung: Vorsichtig umrühren da das Karamell sehr heiß ist und man sich sehr leicht schmerzhaft verbrennen kann! Sobald die Walnüsse und das Karamell gut vermengt sind, die karamellisierten Nüsse auf einen Teller mit Backpapier geben und zur Seite stellen.

Nun eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die marinierten Garnelen von beiden Seiten braten, bis diese in der Mitte glasig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls zur Seite stellen, optimaler Weise in den vorgewärmten Backofen zum Warmhalten. Anrichtung des Salats: Zuerst den Salat mit dem Dressing marinieren und den Salat dann auf den Teller geben. Danach werden die Walnüsse, der Ingwer, die Beeren und die Garnelen auf und um den Salat drapiert

**Guten Appetit**



## WILDKRÄUTER

### **Brennnesseln:**

Brennnesseln sind Wildkräuter mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Brennnesseln lindern Gelenkschmerzen, Allergien und Hautprobleme. Beim Ernten ist Vorsicht geboten, da ihre Blätter brennende Härchen haben. Nach dem Blanchieren können sie wie Spinat in Suppen, Quiches oder Teigtaschen verwendet werden.

### **Löwenzahn:**

Löwenzahn ist eine weit verbreitete Pflanze mit gelben Blüten und gezahnten Blättern. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Löwenzahn fördert die Verdauung, unterstützt die Lebergesundheit und stärkt das Immunsystem. Die Blätter können roh oder gekocht gegessen werden, die Blüten werden zu Honig und Sirup verarbeitet, und die gerösteten Wurzeln dienen als Kaffeeersatz. Löwenzahn hat entgiftende und harntreibende Eigenschaften. Er wächst wild und kann in Salaten, Suppen und Smoothies verwendet werden.

### **Giersch:**

Giersch, auch Geißfuß genannt, ist eine robuste Wildpflanze mit dreiteiligen Blättern und weißen Blüten. Er hat einen würzigen Geschmack und kann roh oder gekocht gegessen werden. Giersch ist reich an Vitamin C und A sowie Mineralstoffen. Er hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird in der Volksmedizin bei Rheuma eingesetzt. Beim Ernten ist Vorsicht geboten, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden.

**Sauerampfer:**

Sauerampfer ist eine krautige Pflanze mit zitronenartigen Blättern. Er kann roh in Salaten oder gekocht in Suppen und Saucen verwendet werden. Sauerampfer enthält viel Vitamin C und Eisen, stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung. Er wird traditionell als Heilpflanze bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Sauerampfer lässt sich leicht anbauen und regelmäßig ernten. Mit seinem sauren Geschmack ist er eine erfrischende Zutat.

**Vogelmiere:**

Vogelmiere ist eine essbare Pflanze mit ovalen Blättern und zarten Stängeln. Sie hat einen milden Geschmack und kann roh in Salaten oder gekocht wie Spinat verwendet werden. Vogelmiere ist reich an Vitamin C und Eisen, stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung. Sie wächst wild in sauberen Standorten und kann von Frühling bis Herbst geerntet werden. Sie ist eine nahrhafte und vielseitige Pflanze, die oft übersehen wird, aber eine interessante Ergänzung zur Ernährung sein kann.

**Spitzwegerich:**

Spitzwegerich ist eine mehrjährige Pflanze mit lanzettlichen Blättern und schlanken Blütenständen. Er wird traditionell zur Linderung von Husten und Halsschmerzen verwendet. Spitzwegerich enthält entzündungshemmende Verbindungen und kann auch äußerlich zur Unterstützung der Hautheilung eingesetzt werden. Die Blätter können roh gegessen oder zu Tees, Salben und Umschlägen verarbeitet werden.

**Gundermann:**

Gundermann ist eine essbare Pflanze mit herzförmigen Blättern und violetten Blüten. Er hat einen milden, leicht minzigen Geschmack und kann roh in Salaten oder gekocht in Suppen und Eintöpfen verwendet werden. Gundermann wird in der Volksmedizin für seine entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften geschätzt. Er enthält antioxidative Verbindungen, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Gundermann kann das ganze Jahr über geerntet und als Tee, in Kräuterölen oder tiefgefroren verwendet werden. Es ist wichtig, ihn von sauberen Standorten zu sammeln.



## KÜCHENKRÄUTER

### **Bärlauch:**

Bärlauch ist eine essbare Pflanze mit grünen, lanzettlichen Blättern und weißen Blüten. Er hat einen intensiven knoblauchartigen Geschmack und wird in der Küche vielseitig verwendet. Bärlauch wächst hauptsächlich in Laubwäldern und feuchten Böden. Er ist in Europa und einigen Regionen Asiens verbreitet. Bärlauch enthält wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C und Eisen. Er wird für seine verdauungsfördernden und immunstärkenden Eigenschaften geschätzt. Die Blätter können roh in Salaten oder zu Pestos, Suppen und Saucen verarbeitet werden.

### **Basilikum:**

Basilikum ist eine aromatische Pflanze mit glänzend grünen, gezackten Blättern und kleinen weißen Blüten. Es stammt ursprünglich aus Asien, ist aber in vielen Teilen der Welt verbreitet. Basilikum wird in der Küche für seinen charakteristischen Geschmack verwendet und ist eine beliebte Zutat in vielen Gerichten, insbesondere in der mediterranen und asiatischen Küche. Es enthält ätherische Öle und Antioxidantien, die gesundheitsfördernde Eigenschaften haben können. Basilikum kann frisch oder getrocknet verwendet werden und verleiht Salaten, Saucen, Suppen und vielen anderen Gerichten ein intensives Aroma.

**Dill:**

Dill ist eine krautige Pflanze mit zarten, farnähnlichen Blättern und gelben Blüten. Er ist in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens verbreitet. Dill ist für seinen charakteristischen aromatischen Geschmack bekannt und wird häufig in der Küche verwendet. Die Blätter und Samen von Dill werden zum Würzen von Salaten, Saucen, Fischgerichten und eingelegten Gurken verwendet. Dill enthält ätherische Öle, die ihm seine charakteristische Note verleihen. Er hat auch verdauungsfördernde Eigenschaften und wird in der Volksmedizin zur Linderung von Magenbeschwerden eingesetzt.

**Koriander:**

Koriander ist eine krautige Pflanze mit gefiederten Blättern und kleinen weißen oder rosa Blüten. Er ist weltweit verbreitet und wird in vielen Küchen verwendet. Korianderblätter haben einen frischen, zitrusartigen Geschmack und werden häufig als Gewürz oder Garnitur in Gerichten verwendet. Koriandersamen haben ein würziges, leicht süßliches Aroma und werden oft gemahlen als Gewürz verwendet. Koriander enthält ätherische Öle, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen. Er wird auch in der traditionellen Medizin zur Verdauungsförderung und Linderung von Beschwerden eingesetzt.

**Kresse:**

Kresse ist eine schnell wachsende Pflanze mit zarten, grünen Blättern und einem scharfen, würzigen Geschmack. Sie ist in der Regel in zwei Hauptarten zu finden: Gartenkresse und Brunnenkresse. Kresse wird oft als Salatbeilage verwendet und verleiht Gerichten eine angenehme Schärfe. Sie ist reich an Vitamin C, Eisen und Antioxidantien. Aufgrund ihres schnellen Wachstums ist Kresse eine beliebte Pflanze für den Anbau zu Hause. Man kann sie einfach auf einem feuchten Tuch oder in kleinen Behältern anbauen.





*Sous Chef Hauptküche - Nicolai Scheel*

WIR WÜNSCHEN IHNEN  
VIEL SPASS BEIM KOCHEN  
UND GENIESSEN.