



Wildfrüchte

Unter Wildfrüchten versteht man wenig züchterisch bearbeitete Pflanzen und deren Früchte, die man vor dem Sammeln und Verarbeiten sehr genau kenne sollte. Wir haben hier die bekanntesten aufgeführt, eine Verwechslung mit nicht essbaren Sorten ist kaum möglich. Kornelkirsche, Berberitze, Eberesche, Sanddorn, Hagebutte, Speierling, Schlehe, Felsenbirne, Brombeere, Holunder, Mispel, Quitte.

Trotzdem sollte jeder, der wilde Früchte sammelt, verarbeitet oder in Umlauf bringt, sicher sein, in dem was er da tut! Für etwaige Fehler beim Sammeln oder Zubereiten kann hier keine Haftung übernommen werden.

Einige der Früchte schmecken besser oder werden bekömmlicher, wenn sie etwas Frost abbekommen. Dazu gehören Hagebutte, Eberesche, Mispeln und Schlehe. Die Süße entwickelt sich und die Gerbstoffe werden abgebaut. Beim Sanddorn hilft der Frost aus der Gefriertruhe beim Verarbeiten: Sanddorn (Äste abschneiden, Blätter einkürzen, in kleine Portionen schneiden, einfrieren, in einer Tüte, durch draufklopfen die Beeren lösen, in Schüssel mit Wasser geben, Beeren trennen sich von Ästchen und Dornen, Beeren abschöpfen, mit bisschen Wasser aufkochen, passieren und verarbeiten).

Die Verarbeitung der Früchte ähnelt sich: Im Prinzip werden alle nach dem Waschen und Verlesen mit etwas Wasser aufgekocht und durch die „Flotte Lotte“ passiert. Das so entstandene Fruchtmus kann zu Marmeladen und Aufstrichen verarbeitet werden.

Oft wird den Wildfrüchten eine weitere Obstsorte beigemischt, um den meist herben Geschmack etwas abzumildern. Mir aber gefällt das ursprüngliche Aroma und ich gebe hier eine Faustregel für sortenreinen Fruchtaufstrich:

1 kg Fruchtmus abwiegen und mit 300-500 g Zucker, 10 g Pektin und dem Saft einer Zitrone mischen. Unter Rühren aufkochen, eventuell Schaum abschöpfen und heiß in sterilisierte Gläser abfüllen. Sofort mit sauberen, ausgekochten Deckeln verschließen. Nach Geschmack können Gewürze zugegeben werden oder ein Teil des Fruchtmus durch Säfte oder andere Früchte ersetzt werden. Da man nicht immer gleichmäßig viele Früchte findet sind hier die Gewichtsangaben zu den Rezepten recht allgemein gehalten, so dass man auch mit kleinsten Mengen gut arbeiten kann.

Kornelkirschen

Zubereitung:

„Falsche Oliven“ (die Römer sollen das schon gekannt haben!)

unreife, rot-grüne Kornelkirschen

2 Teile heller Balsamicoessig

1 Teil Wasser

1 EL Salz

Als Gewürze eignen sich:

Lorbeerblätter

Senfkörner

Piment

Wacholder

Chilischote

Knoblauch und Zwiebel erst einmal kurz aufkochen, dann dazu geben, können sonst gären!

Die Kornelkirschen waschen und verlesen. Alle Zutaten für den Sud in einem Topf aufkochen lassen. Die Kornelkirschen dazugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Kirschen abgießen, den Sud auffangen. Früchte auf saubere Gläser verteilen, den Sud erneut aufkochen, etwas reduzieren lassen und heiß über die Kirschen geben, bis diese bedeckt sind. Die Gläser sofort verschließen und 2-3 Wochen reifen lassen. Wie Oliven als Antipasti verzehren.



Berberitzen

Zubereitung:

Die Früchte von den Berberitzen trocknen lassen und nach Bedarf zu persischen Reisgerichten als Topping reichen.

Dafür die Früchte in Wasser einweichen, das Einweichwasser abgießen.

Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren, einen Stich Butter dazu geben und die Berberitzen einrühren. Mit Gewürzen wie Kardamom und Safran abschmecken, rote Zwiebeln dazu geben und alles dünsten. Auf persischen gebackenen Reis streichen und servieren.

Eberesche

Zubereitung:

Für ein Ebereschenchutney die Ebereschen sammeln und einfrieren.

Zu gleichen Teilen Äpfel und Zwiebeln würfeln, ebenso viele Ebereschen dazu geben. Etwas Zucker im Topf karamellisieren lassen, nicht zu dunkel, sonst wird es bitter! Die Früchte dazu geben und alles mit etwas Weissweinessig angießen. Eine handvoll Rosinen dazu und kräftig mit Curry und einer klein geschnittenen Chilischote so lange kochen, bis das Chutney eingedickt ist. In vorbereitete, saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Sanddorngrütze

Zubereitung:

Sanddornbeeren und gelbe Früchte nach Wahl und Saison (Äpfel, Birnen, Aprikosen, Mirabellen, gelbe Pflaumen, gelbe Kiwi, Mango...) zu gleichen Teilen kleingeschnitten in einen Topf geben, mit etwas Wasser bedecken und einmal aufkochen. Durch ein Sieb oder die Flotte Lotte passieren. Den Saft abmessen und auf 1 Liter Saft 80 g Stärke abwiegen, diese mit wenig kaltem Wasser anrühren. Den Fruchtsaft aufkochen, eventuell mit etwas Zucker süßen und gemahlener Vanille würzen. Die Hitze reduzieren, die Stärke einrühren und nochmals kräftig aufkochen lassen, bis die Masse eindickt. Nach Belieben kleingeschnittene Fruchtstücke dazu geben, noch kurz weiter kochen und auf Portionsschüsselchen verteilen. Dazu halbgeschlagene Sahne servieren und mit grobem Zucker bestreuen.

Hagebuttenkonfekt

Zubereitung:

Ca. 100 g Hagebuttenmark mit 200 g gemahlener Mandeln und 50 g Butter vermischen. Nach Geschmack mit geriebener Orangenschale, gemahlener Vanille und wenig Zucker abschmecken. Für ca. eine Stunde kalt stellen. 200g Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen. Aus der Mandelmasse Kugeln formen und mit Hilfe einer Pralinengabeln in die Kuvertüre tauchen. Auf einem Gitter abtropfen lassen und mit gehackten Mandeln, kandierter Orangenschale oder geriebenen Hagebuttenschalen bestreuen.

Speierling

Zubereitung:

Der Speierling wird wegen seines hohen Gerbstoffgehaltes meist Apfelsäften oder Apfelwein zugegeben, als natürlicher Konservierungsstoff. Die Früchte müssen vor dem Verzehr vollreif bis überreif sein. Wie oben beschrieben auch hier ein Fruchtmus herstellen und anteilig zu Chutneys oder Marmeladen geben.



Schlehensirup

Zubereitung:

Schlehen waschen und verlesen, Menge abwiegen. Knapp mit Wasser bedecken, Gewürze nach Geschmack zugeben (Orangenschale, Zimt, Kardamom...) und zum Kochen bringen. Platte ausschalten und alles leicht abkühlen lassen. Dann zu gleichen Teilen mit Zucker mischen bis sich alles gelöst hat (Ausgangsgewicht der Schlehen), und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Tuch abgießen, den Saft auffangen, in kleine Flaschen füllen und bei 80 Grad 30 Minuten einkochen.

Felsenbirne, Brombeeren und Holunder

Zubereitung:

Eignen sich hervorragend zur Marmeladenherstellung! Wie oben beschrieben vorgehen und ein Fruchtmus oder Saft herstellen, nach Belieben mit anderen Früchten mischen und würzen und nach Grundrezept einen Fruchtaufstrich bereiten.

Mispel Kompott

Zubereitung:

Die Mispeln sollten nicht zu weich sein. Die Schale entfernen, Kerne heraus nehmen und das Fruchtfleisch nur grob zerkleinern.

Nach Geschmack und Süße der Früchte Zucker in einer Pfanne nicht zu dunkel karamellisieren lassen. Die Fruchtstücke mit Gewürzen nach Wahl auf einmal dazu geben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Deckel aufsetzen und alles bei ausgeschalteter Platte gar ziehen lassen. Die Gewürze entfernen und das Kompott noch lauwarm zu einer Kugel Vanilleeis servieren.

Quittenbrot

Zubereitung:

Quitten mit Hilfe eines Tuches vom Flaum befreien und vierteln. Kerngehäuse und Schale entfernen. In einen Topf geben, Gewürze dazu legen (Zimt, Sternanis, Zitronenschale, Nelke, Orangenschale, Vanille), knapp mit Wasser bedecken und einmal kurz aufkochen. Auf der ausgeschalteten Platte abkühlen lassen.

Den Saft durch ein Tuch abgießen, daraus z.B. Quittengelee oder Sirup machen.

Die Quitten in der flotten Lotte passieren, zu gleichen Teilen mit Zucker mischen. Mit Zimt und Zitrone würzen. In einer Kasserolle so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist und eine zähe Masse entsteht. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im Ofen bei 70 Grad 3-4 Stunden trocknen lassen. Feuchtigkeit immer wieder entweichen lassen! Sobald es geht die Platte wenden, bei Bedarf mehrmals bis die Oberfläche nicht mehr klebrig ist. In Rauten schneiden und in feinem Zucker wälzen.