



## Rezepte mit Giersch von Jeannette Cwienk

### Giersch-Salat mit Walnüssen

#### Zutaten:

2-3 Handvoll junge Gierschblätter, wahlweise dazu auch etwas Blattsalat  
1 reifen, süßlichen Apfel oder 1 feste, aber reife Birne  
1 Schalotte  
2-3 EL gehackte Walnüsse  
2 EL Rapsöl (Olive geht auch), 1 EL weißer Balsamico  
1 TL milder Senf, 1 TL Honig oder 1-1,5 TL brauner Zucker  
Salz & weißen oder schwarzen Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung:

Apfel oder Birne und die jungen Gierschblätter waschen, trockentupfen und klein schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfelchen oder Scheiben schneiden. Alles in einer Salatschüssel mischen. Aus Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Tipp: Wird sie zu scharf, einen Schuss Milch hinzufügen. Vinaigrette über den Salat geben, etwas durchziehen lassen. Auf dem Teller mit Walnüssen – wahlweise zuvor kurz in der Pfanne geröstet – dekorieren.

### Giersch-Spinat mit Parmesan

#### Zutaten:

4-5 Handvoll Gierschblätter  
2 reife Tomaten  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Msp Muskatnuss  
250 ml trockener Weißwein  
50-100 g frischer Parmesan  
Öl zum Anbraten

#### Zubereitung:

Den Giersch waschen, die groben Stiele entfernen, dann kleinschneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Giersch und Tomaten hinzufügen. Muskatnuss hinzugeben. Nach kurzer Zeit mit Weißwein ablöschen. Zum Schluss Parmesan darüber geben und etwas ziehen lassen. Als Beilage passt Baguette mit Butter.

### Giersch-Limonade

#### Zutaten:

8 Stängel Giersch, 8 Gierschblüten  
1 Bio-Zitrone  
2 Stängel Zitronenmelisse, frisch  
1/2 Liter Mineralwasser  
Apfelsaft

#### Zubereitung:

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, gemeinsam mit dem gewaschenen Giersch und der Zitronenmelisse in eine Karaffe geben. Mit Mineralwasser und je nach Geschmack mit Apfelsaft aufgießen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.