



Von der Wiese auf den Teller:
Gnocchi mit Gänseblumengrün.

GNOCCHI MIT GÄNSEBLUMEN

für 4 Portionen

375 g mehlig kochende Kartoffeln,
35 g Weizengriess,
150 g Mehl, 30 g davon zum Verarbeiten,
ca. 100 g Gänseblumengrün (ganze Pflanze,
über der Wurzel abgeschnitten,
ergibt 150 g Püree), Thymian gezupft,
Salz, Pfeffer, 1 Ei, 1 Eigelb

Die Kartoffeln waschen und bei 150 Grad im Ofen mit Schale weich garen. Halbieren und mit der Schale durch ein grobes Sieb drücken. Gänseblumen waschen, das Grün mit dem Stabmixer und 50 g Wasser oder Olivenöl zerkleinern und die Blüten für die Dekoration aufheben. Die warme Kartoffelmasse mit den restlichen Zutaten (ausser den 30 g Mehl) vorsichtig verkneten und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Gnocchimasse auf eine Arbeitsfläche mit Mehl geben, in 3 cm dicke, kleine Rollen formen. Mit einem Teigschaber 2 cm lange Stücke abstechen und in sprudelndem, gesalzenem Wasser garen, bis die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen. Gnocchi etwas abtrocknen und in Sonnenblumenöl und mit Wurzelgemüse (z. B. Randen, Rüebli) anbraten und mit Hüttenkäse und Gänseblumenblüten servieren.

KRÄUTERKÜCHE

«JETZT IST DIE BESTE ZEIT, UM DIE NATUR IN DIE KÜCHE ZU HOLEN»

*Nie sind Kräuter und Blüten aromatischer als zum Frühlingsbeginn.
Spitzenkoch David Krüger erzählt, was sich daraus zubereiten lässt.*

MIT DAVID KRÜGER SPRACH CLAUDIA SCHMID

Der Chefkoch des Restaurants Opera (15 «Gault Millau»-Punkte) ist der wohl leidenschaftlichste Kräuterkoch Zürichs: Viele Zutaten für seine Gerichte sammelt David Krüger selbst im Wald bei seinem Wohnort Rotkreuz; seine Naturküche aus Urprodukten liess er unter dem Namen «Age-food» schützen. Ob Löwenzahn-Ravioli oder Sumpfkressesuppe – es gibt kaum ein Kraut, das der Küchenchef nicht verarbeitet. Zwei Tage nach der Einführung des Frühlingmenüs musste das Opera schliessen. Die unerwartet freie Zeit nutzt er nun, um sein Wissen weiterzugeben oder um seiner Leidenschaft als Fotograf nachzugehen. Ausserdem arbeitet er an einem Kochbuch.

Herr Krüger, die Natur steht in voller Blüte – nur nehmen wir das wegen des Lockdown weniger wahr, weil wir zu Hause sind.

Nun, wer wie ich im Grünen wohnt oder mal im Wald spazieren geht und die Augen aufmacht, sieht hoffentlich schon, was gerade alles wächst. Ich sitze zurzeit oft auf meiner Terrasse und blicke auf eine Wiese mit Primeln, Gänseblümchen und Löwenzahn, ich sehe auch die weissen Blüten der Wilden Möhre, die nach Rüebli schmecken. Umso mehr schmerzt es mich, dass ich diese Pflanzen für meine Gäste im Restaurant zurzeit nicht verarbeiten kann. Denn jetzt ist die allerbeste Zeit, um die Natur in die Küche zu holen.

Warum?

Die Kräuter, Blüten und Blumen, die jetzt aus dem Boden schiessen, sind viel saftiger und aromatischer als im Sommer, weil der Boden noch feucht ist. Sie haben jetzt richtig Power.

Welche Kräuter sammeln Sie, und wie verarbeiten Sie sie?

Veilchen trockne ich auf Vorrat zur Dekoration, mit den Lärchenspitzen, die gerade spriessen, aromatisiere ich Honig. Aus dem Löwenzahn lässt sich ein Sirup zubereiten, den auch Kinder mögen. Toll ist auch der Sauerampfer; daraus mache ich Sorbets oder Parfaits. Sauerampfer lässt sich auch super zu einem Pesto verarbeiten, oder man mischt die Blätter unter einen Salat. Ein Klassiker sind auch meine Gnocchi aus Gänseblumen; sie eignen sich als Hauptgang fürs Ostermenü.

Den würzigen Knoblauchgeschmack des Bärlauchs, der überall wächst, mögen viele nicht. Haben Sie einen Tipp, bei dem auch Bärlauchverschwäher schwach werden?

Da würde ich empfehlen, mit den Blüten zu arbeiten. Im letzten Frühling habe ich eine weisse Bärlauchblütensuppe entwickelt, die kam bei den Gästen im Restaurant wunderbar an. Sie hat nur ein leichtes Zwiebelaroma und schmeckt nach



David Krüger.

weissem Spargel. Daneben kann man die Blüten auch süssauer einlegen.

Sie sind teilweise selbstversorgend, weil Sie Ihre Zutaten vor der Haustür finden. Könnte man sagen, dass Sie die Corona-Krise deshalb auch nicht so stark getroffen hat?

Ja, ich bin vergleichsweise schlank aufgestellt und habe kleine, lokale Lieferanten. Die Kräuterfrau, die mir hilft, grosse Mengen fürs Restaurant zu sammeln, geht mir derzeit allerdings nicht zur Hand. Doch sobald es wieder losgeht, kann ich die Produktion in der Küche wieder voll hochfahren.

Ihre Philosophie klingt gut – aber wer wenig Ahnung von Pflanzen hat, kann diese nur bedingt umsetzen. Wie kann ich lernen, mit Grünzeug vor meiner Haustür zu kochen?

Am besten, Sie nehmen an einer meiner Kräuterwanderungen teil. Dort zeige ich, was man alles finden und damit anstellen kann. Selbstverständlich sind die Touren zurzeit auf maximal vier Leute beschränkt.

KRÄUTERWANDERUNGEN MIT DAVID KRÜGER
Jeweils Do und Sa (ab 13 Uhr, max. 4 Personen)
Anmeldung www.agefood.ch