



Alexandra Maria Rath
BÄRLAUCH MAKI

ZUTATEN:
250 g Sushi-Reis
330 ml Wasser
2 EL Reissessig
1 TL Salz, 1 EL Zucker

1 geräuchertes Forellenfilet
1 kleiner Apfel
Krenwurzel

¼ Salatgurke
10 g Bärlauch
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, 1 EL Wasser
1 EL Zitronensaft

Ca. 50 große Bärlauchblätter

1 Reis gründlich waschen, dann mit dem Wasser aufkochen, umrühren, Hitze reduzieren, zugedeckt 15 Minuten sanft kochen lassen. Dann vom Herd nehmen, ohne zu öffnen 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Bärlauch fein hacken, mit Frischkäse, etwas Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Wasser glatt rühren. Forellenfilet der Länge nach in 1 cm breite Streifen schneiden. Ebenso Gurke und Apfel (beides samt Schale).

2 Für die Reiswürze Essig, Salz und Zucker verrühren. Den fertigen Reis in eine flache Schüssel geben und auflockern, die Essigmischung einrühren. Eine Maki-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Bärlauchblätter einzeln ca. 10 Sekunden hineintauchen, dann überlappend auf die Rollmatte legen. Den noch lauwarmen Reis auf der Matte ausbreiten und fest drücken. Für die Forellen-Maki Fisch- und Apfelstücke drauflegen, Kren drüberreiben, mit Hilfe der Matte fest einrollen. Für die Gurken-Maki Bärlauchcreme auf den Reis streichen, Gurkenviertel drauflegen, einrollen.

wünschen. Ich kenne kaum jemanden, der so viel Leidenschaft für Essen und Trinken hat wie er.“ Reitbauer empfiehlt, Blüten am Vormittag zu sammeln, Blätter und Pflanzen am Nachmittag.
Für Salate wäscht er die Wildkräuter vor dem Mannieren gründlich mit Salzwasser. Junge Birkenblätter kombiniert er mit pochiertem Fisch oder Ei, Huflattichblätter verwendet er als Mantel kleiner Rouladen. Übrig gebliebene Kräuter vermischt er mit lauwarmen, flüssiger Butter, mixt sie zu einer grünen Paste und ruht dann noch kalte Butterwürfel drunter, bis die Kräuterbutter stockt – eine feine Würze für Fisch und Fleisch, die man gut einfrieren kann. Reitbauers Lieblingskraut? „Giersch hab ich lange Jahre ignoriert, finde ihn aber jetzt superspannend. Wiesenkerbel ist auch was Herrliches. Und rund um den Pogusch wächst wilder Kümmel, davon verwenden wir Blätter, Blüten und natürlich auch die Samen.“

Ganz den Wildkräutern verschrieben hat sich Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath. Im Rahmen von „Essbare Spaziergänge“ zeigt sie, wo welches Kraut wächst, und was man damit machen kann. In ihrem eben erschienenen Buch „Wildes Wien“ kombiniert sie ihre Lieblingskräuter mit ihren Lieblingsplätzen. Geschichte trifft Natur trifft Kulinarik. Hopfensprossen führen in den Prater, Veilchen in Sisis Schloss der Träume im Lainzer Tiergarten, Gundelrebe in die Otto-Wagner-Villa, Giersch ins Schloss Belvedere. Wildkräuter pflücken in der Stadt – macht das überhaupt Sinn? „Ja, sicher! Wir sammeln ja nicht neben der Tangente oder in der Hundezone.“ Gern besucht Rath aber auch private Gärten, sucht, findet und pflückt gemeinsam mit den Besitzern essbare Pflanzen und verkocht sie gleich vor Ort. „Wir jäten und essen gemeinsam. So haben alle etwas davon.“



Wildes Wien,
Alexandra Maria
Rath, Gmeiner
Verlag, 28 €