

Beifuss

(*Artemisia vulgaris*)



Familie : Korbblütengewächse (Asteraceae)

Sammelzeit : jungen Triebe und Blätter von April bis Mai. Stengel mit Blüten von Juli bis Oktober.

Vorkommen : auf Wegen und Schuttplätzen, aber auch im Auengebüsch und in der Ufervegetation, auf nährstoffreichen und frischen bis feuchten Böden.

Geschmack : der Grundgeschmack ist süßlich bis bitterwürzig. Im reiferen Zustand eignet er sich besonders für fette Speisen.

Kulinarische Verwendung : man kann die jungen Triebe und Blätter als Streifen in Salate oder als Würze zu verschiedenen Speisen sowie Eiergerichte oder Quiche begeben. Auch zum Ansetzen von Likören und zur Teebereitung lassen sie sich verwenden. Die Blütenköpfe lassen sich als Gewürz trocknen und rebeln oder mitkochen.

Inhaltsstoffe : ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe.

Eifel-Gasthof Kleefuß . In der Hardt 1 . 56746 Kempenich

Telefon 02655 - 941880 | kleefuss@eifelgasthof.de | www.eifelgasthof.de

Beifuss-Humus

Für 4 Personen

150 g Kichererbsen
1 Kräuterbündel
1 Zwiebel
2 Nelken
1 Knoblauchzehe
15 g Beifussblätter, fein
gehackt
70 ml Sonnenblumenöl
30 ml Sesamöl
Salz/Pfeffer



Die Kichererbsen eine Nacht in kaltem Wasser einweichen.
Die Kichererbsen abtropfen und mit kaltem Wasser wieder bedecken. Die mit Nelken gepickte Zwiebel und das Kräuterbündel dazugeben und zum kochen bringen. Entschäumen und köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
Die Kichererbsen abtropfen und zusammen mit Knoblauch und den gehackten Beifussblättern in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, fein pürieren und die zwei Öle langsam dazugeben. Den Beifuss-Humus abschmecken.
Man kann, wie auf das Bild, gebratenes Schweinefilet und Bratensauce dazu servieren. Als Beilage passt wunderbar Orangen-Bulgur mit Schafgarbe und Buchweizen-Kartoffeln-Schnitte mit Schnittlauch.

Eifel-Gasthof Kleefuß . In der Hardt 1 . 56746 Kempenich

Telefon 02655 - 941880 | kleefuss@eifelgasthof.de | www.eifelgasthof.de