

Beinwell

(*Symphytum officinale*)



Familie : Raubblattgewächse (Boraginaceae)

Sammelzeit : Blätter und Blüten, Frühling bis Herbst

Vorkommen : feuchte Wiesen.

Geschmack : der Grundgeschmack ist gurkenartig für die Blätter und ähnlich wie Schwarzwurzel für die Wurzel.

Kulinarische Verwendung : man kann die jungen, weichen Blätter als Streifen in Salate begeben. Man verarbeitet sie aber auch als Gemüse oder Roulade, gerne auch in Teig ausgebacken. Größere Blätter kann man auch füllen, in Buchweizen-crêpeteig eintauchen und in der Pfanne backen. Die Blütenknospen und Blüten können roh über Salate gegessen werden.

Inhaltsstoffe : Allatonin, Inulin, Pyrrolizidinalkaloide, Schleimstoffe, Gerbstoffe.

Hinweis! Da sich die Blätter von denen des giftigen Fingerhuts (*Digitalis purpurea*) nur am Blattrand unterscheiden, besteht Verwechslungsgefahr.

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

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

Hähnchen mit Beinwell, Tomate und
Mozarella gefüllt und gegrillt,

Tannenspitzen-Pesto und Zucchini-Tagliatelle



Für 4 Personen

Gefüllte Hähnchen

4 Hähnchenbrüste à 180 g
1 Mozarellakugel
2 grosse Beinwellblätter
8 Stück getrocknete Tomaten
Salz/Pfeffer

Zucchini-Tagliatelle

Zucchini gelb und grün
Olivenöl
Salz

Tannenspitzen-Pesto



Für die gefüllte Hähnchen die Brüste längst halbieren und leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Viertel Beinwellblatt, ein Achtel Mozzarella und ein Stück getrocknete Tomate auf jede legen. Die Hähnchen einrollen und mit Zahnstocher befestigen. Kurz vor dem Anrichten die Hähnchen grillen. Die Zucchini längs in Scheiben schneiden. In kochendem gesalzenem Wasser kurz blanchieren und abschrecken. Mit Salz und Olivenöl abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Zucchini wieder erwärmen. Zum Anrichten Tannenspitzen-Pesto auf die Teller streichen, die Zucchini-Tagliatelle daneben geben. Die Hähnchen halbieren und auf die Teller stellen. Mit Ofen-Kartoffeln servieren (gefüllt mit Chorizo, Feta, Olive und Basilikum).

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

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