

Gewöhnliche Fichte
(*Picea abies*)



Familie: Kieferngewächse (Pinaceae)

Sammelzeit: Tribspitzen, April-Mai

Vorkommen: Wälder.

Geschmack: der Grundgeschmack ist zitronenartig.

Kulinarische Verwendung: Man kann die junge Triebe als Tee aufgiessen, mit ihnen Spirituosen herstellen und allerlei Speisen wie Salate, Kräuterdips und Gemüsegerichte erfrischend würzen. Auch zu süßem Sirup, gemischt mit Früchten, als Mousse oder Sorbet, lassen sie sich verwerten. Man kann sie auch ganz einfach mit Schokolade überziehen. Lecker!

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (u. a. Limonen, Pinen, Camphen), Terpentinoile, Harze.

Fichten-Terrine mit Kakao-Biskuit

Für 8 Personen

Kakao-Biskuit

4 Eiweisse
100 g Zucker
6 Eigelbe
80 g Mehl
40 g Kakaopulver
1 Prise Salz

Fichten-Joghurtmus

300 g Fichtenpürée (150 g
Fichtenspitzen mit 150 g
Zucker fein püriert)
300 g Joghurt
4 Blt. Gelatine
250 g Schlagsahne



Für das Kakao-Biskuit Eiweiss mit einer Prise Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Hälfte Zucker dazugeben und weiter fest schlagen. Dann den übrigen Zucker nur kurz unterheben. Das Eigelb unterheben und dann das gesiebte Mehl und Kakao. Auf ein Backblech mit Backpapier aufstreichen. Im Backofen etwa 5 min bei 200 °C backen. Auf einen feuchte Tuch legen.

Für das Mus die Gelatine einweichen und mit dem Joghurt in einem Topf auflösen. Dann mit dem Fichtenpürée vermengen und im kalten Zustand die geschlagene Sahne unterheben.

Eine Terrineform mit Klarsichtfolie belegen. Das Biskuit zurecht schneiden und in die Terrine legen. Das Fichten-Joghurtmus darauf giessen und mit Kakao-Biskuit bedecken. In Kühlschrank stellen.

Zum Anrichten die Terrine in Scheiben schneiden und mit einer fruchtigen Sauce (Mahonia-Sauce auf das Bild) und Waldfrüchten anrichten.