

Kleiner Wiesenknopf
(*Sanguisorba minor*)



Synonym: Pimpernelle

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Sammelzeit: März-November (in milden Regionen auch ganzjährlich)

Blütenzeit: Mai-Juli

Vorkommen: feuchte Wiesen

Kulinarische Verwendung: vor allem die zarten, jungen Blätter sind eine würzige Delikatesse. Bevorzugt sollte der kleine Wiesenknopf roh verwendet werden, weil er beim Kochen an Geschmack verliert.

Die Blätter und Blüten sind eine gute Grundlage für Salate, Blattgemüsegerichte oder Gemüsepürées. Man kann sie roh essen z. B. auf Butterbrot oder gehackt in Frischkäse. Aus dem Saft kann eine Kräuterlimonade hergestellt werden, aus getrockneten Blättern Tee.

Croûtons mit Pimpernelle-Quark, Zwetschgen und Walnuss

Für ca 20 Fingerfood

Pimpernelle-Quark :
250 g Quark 40%
75 g Frischkäse
1 EL Olivenöl
2 Handvoll Pimpernelle
Salz / Pfeffer

1 Baguette
Olivenöl

5 Zwetschgen
Puderzucker

10 Walnusskerne
20 junge
Pimpernellenspitzen



Die Zwetschgen entkernen und vierteln. Auf ein mit Backpapier belegten Blech, Haut nach unten, legen. Mit Puderzucker bestreuen und bei 100°C im Backofen (Tür leicht offen) halb trocknen lassen.

Die Pimpernelle waschen, abtropfen, vom Stiel zupfen und fein hacken. Alle Zutaten für den Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Quark in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Aus dem Baguette 3 mm dicke Croûtons schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen. Im Backofen bei 150°C ca 15 min backen.

Gleichzeitig, die Walnusskerne ca 5 min bei 150°C rösten.

Zum Anrichten, den Quark auf die Croûtons spritzen. Jeden mit einem halben Walnusskern, einem Viertel-Zwetschge und einer Pimpernellenspitze garnieren.