

Schafgarbe
(*Achillea millefolium*)



Familie: Korbblütengewächse (Asteraceae)

Sammelzeit: junge Blätter von März bis April. Die weichen Blätter unterhalb des Blütenstandes bis in den September. Blüten von Juni bis Oktober.

Vorkommen: auf nährstoffreichen Lehmböden, auf Fettwiesen und Weiden, aber auch auf Halbtrockenrasen oder in Ruderalgesellschaften.

Geschmack: die aromatisch duftende Schafgarbe hat einen herben, scharfen und muskatnussartigen Geschmack.

Kulinarische Verwendung: man kann die zarten Blätter und Blütenknospen als würzige Zutat für Gemüsegerichte und Salate verwenden. Sie eignet sich auch als frisches Gewürz bei der Herstellung von Kräutersalzen, Nudelteigen, Essig und Kräuterbutter. Die Blüten lassen sich als Geschmacksgeber verschiedener Getränke, wie Tee und Spirituosen, verwenden, auch als essbare Dekoration.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Mineralstoffe.

Orangen-Bulgur mit Schafgarbe

Für 4 Personen

300 g Bulgur, gekocht
60 g Orangenschalen,
In Sirup kandiert
15 g Ingwer, frisch
3 EL Schafgarbe, gehackt
3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz / Pfeffer

2 Chinakohlblätter
Olivenöl
Salz
4 kleine Blätter
Schafgarbe als Deko



Den Bulgur in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 10 min kochen. In ein Sieb giessen und dann unter kaltem Wasser abschrecken. Die kandierten Orangenschalen und den frischen Ingwer in feine Würfel schneiden, und zu dem Bulgur geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl würzen. Die gehackte Schafgarbe dazugeben und nochmal abschmecken.

Die Chinakohlblätter der Länge nach halbieren, in kochendem, gesalzenem Wasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter abtropfen, trocken tupfen und mit Salz und Olivenöl würzen. In Metall-Ringe setzen und mit Orangen-Bulgur füllen.

Man kann kalt als Salat oder warm servieren, zu Fisch oder Geflügel.