

Vogelmiere
(*Stellaria media*)



Familie: Nelkengewächse (Caryophyllaceae)

Sammelzeit: März bis Oktober.

Vorkommen: in Gärten, an Wegrändern, auf Äckern und auf anderen Kultur- und Brachflächen, zum Beispiel Straßen.

Geschmack: der Grundgeschmack ist sehr mild, ähnlich dem des Kopfsalates, jedoch aromatischer.

Kulinarische Verwendung: Die ganze Pflanze wird als besonders delikater Salat oder als sehr zartes spinatartiges Gemüse zubereitet.

Inhaltsstoffe: Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin A, C, B1, B2, B3, Schleimstoffe.

Freiland-Perlhuhn mit Enten-Foie-Gras, Zuckermais und Vogelmiere

Für 4 Personen
 Vogelmieresauce
 250 g Vogelmiere
 25 ml Olivenöl
 125 ml Wasser
 Salz / Zucker
 Perlhuhnjus
 1 Zwiebel
 1 Möhre
 ¼ Stange Lauch
 1 Perlhuhnkarkasse
 250 ml Vin Jaune
 750 ml Geflügelfond
 500 ml Wasser
 1 Lorbeerblatt
 1 Bund Feldthymian
 2 Nelken
 1 EL Maisstärke
 Salz / Pfeffer
 20 g kalte Butter



Foto: Andreas Thumm

Die Vogelmiere fein hacken. Das Olivenöl auf kleiner Flamme erhitzen und die Vogelmiere anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen und mit je einer Prise Salz und Zucker würzen. Mit dem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Haarsieb streichen. Nochmals abschmecken.

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und grob würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel, die Möhre, den Lauch und die Perlhuhnkarkasse anrösten. Mit Vin Jaune, Geflügelfond und Wasser ablöschen. Das Lorbeerblatt, den Feldthymian sowie die Nelken dazugeben und 1 Stunde köcheln lassen. Die Bouillon durch ein Haarsieb passieren und mit Maisstärke binden. Mit Vin Jaune sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit Stückchen von der kalten Butter aufmontieren. Die Vogelmieresauce und die Perlhuhnjus auf den Teller ziehen. Mit dem blanchierten Mini-Mais, den Maiskörnern und der gebratenen Stopfleber garnieren. Die gebratene und gegarte Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden und auf die Stopfleber legen. Mit Vogelmierespitzen dekorieren.