

Gemeine Schafgarbe

Achillea millefolium

Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler. Es sind krautige, ausdauernde Pflanzen, die eine Wuchshöhe von 7 bis 100 cm erreichen. Sie kommt ursprünglich aus Eurasien, Nord- und Mittelamerika. In unseren Breiten ist sie ein Neophyt.



Die gemeine Schafgarbe gehört zu den Wurzelkriechern und Pionierpflanzen. Sie gilt vor allem für stickstoffhaltige Böden als Bodenfestiger und Nährstoffzeiger. Als Standort werden Wiesen, Weiden, Halbtrockenrasen, Acker- und Wegränder bevorzugt. Schon im Altertum war die Schafgarbe bei den Germanen, den Indianern Amerikas und den Chinesen bekannt als Heilpflanze.

Die Gemeine Schafgarbe wird als Gewürz- und Arzneipflanze verwendet. Als Arznei werden die oberirdischen Teile wie Stängel, Blätter und die Blüten genutzt. Sie können als Aufguss oder als Frischpflanzenpresssaft verarbeitet werden. Zubereitungen aus Schafgarbenkraut wirken gallenflussanregend, antibakteriell zusammenziehend und krampflösend. Innerlich wird Schafgarbenkraut zur Anregung der Gallensaftproduktion sowie bei Blasen- und Nierenerkrankungen eingesetzt. Des



Weiteren soll die Schafgarbe schweißtreibend und blutdrucksenkend sowie gegen Fieber helfen.

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein-Selz
Weitere Infos: www.nabu-rhein-selz.de

Rezept im Monat Juni

Überbackener Spargel mit Wildkräuterflädle

Zutaten für 4 Personen

- 500 g geschälten Spargel
- 75 g geriebener Käse

Für den Teig

- 4 Eigelb mit
- 10 g Salz
- 100 ml Milch
- 4 Eiweiß
- 130 g Mehl
- 80 g Wildkräuter (Schafgarbe, Pimpinelle, Knoblauchsrauke, Brennessel, Gundermann, Liebstöckel, Dost, Sauerampfer oder alternativ Küchenkräuter)

Für die Soße:

- 120 gr Butter
- 100 g Mehl

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zubereitung:

Den Spargel in wenig Wasser mit Salz, etwas Butter, einen Spritzer Zitrone und etwas Zucker bissfest kochen und zur Seite stellen.

Eigelb mit Salz und Milch schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen und mit Mehl und den Wildkräutern unter die Eigelbmasse heben. Im heißen Öl 4 Pfannkuchen ausbacken.

Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit etwas Salz Spargelwasser und Sahne zu einer dickflüssigen Masse verarbeiten. Unter die Hälfte der Soße geriebenen



Käse untermischen und rühren bis der Käse sich aufgelöst hat.

Den Spargel in einer feuerfesten Form in die Kräuterflädle einschlagen. Mit der Käsecreme übergießen und mit Weckmehl bestreuen. Im Backofen etwa 10 Min. überbacken bis die Oberfläche gebräunt ist.

Die Spargelflädle mit der 2. Hälfte der weißen Soße servieren.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt