

## Opskrifter med svampe



### Ristede skovsvampe

- 2 - 3 store håndfulde skovsvampe (kantareller, Karl Johan, rørhatte)
- 1 - 2 fed hakket hvidløg
- 1 håndfuld hakket persille
- Olivenolie
- Salt og peber

Svits hvidløg i olivenolie på en pande.

Kom svampene på panden og svits dem indtil væden er fordampet og svampene har fået farve. Tilsæt salt, peber og persille og server straks svampene på ristet brød.

### Skovduer med svampefyld og portvinssauce

- 2 friske skovduer
- 2 dl. portvin
- Bouillon
- Smør
- Salt og peber

#### Svampefyld

- 1 stor håndfuld kantareller
- 1 håndfuld hakket persille
- Smør

Kantareller svitses i smør på en pande i få minutter. Hakket persille salt og peber drysses over og vendes med svampene. De rensede og plukkede duer fyldes med svampene og lukkes med tandstikker. Duerne brunes grundigt i smør i en tykbundet stegegryde. Herefter tilsættes portvinen og lidt bouillon, og duerne simrer ved svag varme i en times tid. Duerne tages op og holds varme,



### **Blåbærmarmelade**

- 1 kg blåbær
- 800 g sukker
- 1 tsk. Atamon

Blåbærrene hældes i en gryde og varmes forsigtigt op til frugtmassen koger. Kog bærrene i ca. 5 minutter samtidig med at der røres i gryden. Hæld sukker i og lad det koge med i nogle minutter. Gryden tages så af ilden og Atamión tilsættes. Hældes på skoldede syltetøjsglas. Luk låg på med det samme.

### **Brombærmarmelade**

- 1 kg brombær
- 800 g sukker
- 1 tsk. Atamon
- Evt. 2 spsk. citron

Brombærrene og citronsaft hældes i en gryde og varmes forsigtigt op til frugtmassen koger. Kog bærrene i ca. 5 minutter samtidig med at der røres i gryden. Hæld sukker i og lad det koge med i nogle minutter. Gryden tages så af ilden og Atamon tilsættes. Hældes på skoldede syltetøjsglas. Luk låg på med det samme.

### **Brombær i balsamico**

- 200 g friske eller frosne brombær
- 1/2 dl balsamico-eddike
- 1 spsk brun farin

Hæld de afdrippede bær direkte på panden og tilsæt straks farin og balsamico. Lad det koge op ved ret høj varme til næsten al eddiken er fordampet. Serveres som tilbehør til vildtretter.

### **Frugtgrød med skovmærke**

- 250 g. jordbær
- 250 g. rabarber
- Vand
- 1 spsk vanilliesukker
- 1dl. Honning
- 1 spsk maizena
- Skovmærkeblomster

Skær rabarberne i små stykker og kog dem møre i en anelse vand i 8 minutter. De pureres ud med et piskeris. De skivede jordbær kommes i og grøden småkoger et par minutter, mens den smages til med vanille og honning. Maizena tilsættes efter behov. Ved serveringen drysses skovmærkeblomster hen over grøden.

### **Softice med frugt og kyskage**

- 1 l vanilleis
- 300 g hindbær
- 50 g kyskager eller makroner

Rør isen med hindbær og letknuste kyskager. Fordel isen i 6 glas med det samme og server med lidt friske hindbær og/eller blåbær på toppen. Drys eventuelt også med lidt hakket mørkt chokolade.

Tip! Mange andre frugter kan sagtens benyttes - det er kun fantasien, som sætter grænsen.

### **Gransaft**

- ½ kg nyudsprungne rødgranknopper (af hensyn til træets fremtidige vækst bør man undlade at plukke de yderste skud!)
- 3 l vand
- 350 g. sukker
- Saft af 2 citroner

Kog granknopperne i vandet i 15 minutter og si derefter granen fra. Bring saften i kog igen og tilsæt sukkeret og citronsaften. Lad det afkøle. Saften fortyndes og serveres med isterninger.

### **Hybenmarmelade**

- 1/2 kg hyben
- 1 dl vand
- 125 g sukker
- 1/2 stang vanille
- 1 tsk. Citronsyre
- 2 tsk. Rød Melatin

- Atamon

Klip blomst og stilk af hyben og halvér dem. Tag handsker på og skrab kernerne ud, skyl hybenskallerne og hak dem groft. Kom hyben i en gryde sammen med sukker og vand og kog dem i 10-15 min. Flæk vanillestangen og skrab kornene ud - lad vanille og citronsyre koge med de sidste 5 min. Tag gryden af ilden og drys Melatin blandet med lidt sukker over marmeladen mens der røres rundt. Hæld på Atamon-skyllede glas og bind til.

## Hyldeblomstdrik

- Ca. 20 skærme hyldeblomster
- 2 citroner i skiver (økologiske)
- 1 liter kogende vand
- 1 kg hvidt sukker
- 20 g citron- eller vinsyre

Læg hyldeblomster og citronskiver lagvis i en spand. Hæld sukkeret og vin/citronsyre i og tilsæt det kogende vand.

Rør godt rundt i spanden indtil sukkeret er opløst. Lad derefter blandingen stå og trække køligt i 3 dage hvor der røres af og til. Si saften og hæld på skoldede flasker. Fortyndes med iskoldt vand og drikkes med citronskiver og isterninger i.

## Hyldeblomster i pandekagedej

Pluk ca. 6 små blomsterskærme pr. pers. Klip dem, så de har en lang stilk.

Pandekagedejen

- 125 g mel
- 3 dl mælk
- 2 æg
- Revet citronskal af en citron
- 1 tsk kardemomme
- Lidt salt
- Lidt olie til stegning

Ingredienserne piskes sammen lidt efter lidt - til sidst æg og salt. Dejen må ikke være for tyk, ellers tilsæt lidt mere mælk.

Varm fx vindruekærne eller anden smagsfri olie op i en dyb pande, tag fat i stilken, dyp skærmen i dejen så blomsterne er helt dækket. Put skærmen på panden i den meget varme olie og pres den lidt ned så den bliver flad. Steg dem til de er gyldne og lad dem dryppe af på køkken rulle.

Server lune med strø sukker eller flormelis og en kop kaffe.

## Kandiserede violer

- 1 æggehvide
- 2 spsk florsukker
- Olie

Pisk æggehviden luftig. Kom florsukkeret i. Hvert blomsterhoved dyppes først i æggehviden og derefter vendes blomsten i sukkeret. Når alle blomster er kandiserede lægges de på oliesmurt pergamentpapir og stille til tørring et varmt sted. Gemmes derefter i kagedåser eller bruges straks som pynt på is, budding, kager mm.

### **Ramsløg-pesto**

- 3 pæne håndfulde ramsløgblade
- 70 gram friskrevet parmesanost
- 70 gram pinjekerner
- 1 til 1 1/2 dl koldpresset olivenolie
- Lidt salt

Kom alle ingredienser i en blender og blend dem til en grov, ensartet masse. Du kan også bruge hasselnødder eller valnødder i stedet for pinjekerner.

### **Rødbedesalat med feta, valnødder og mælkebøtteblade**

- 4-5 friske rødbeder
- 2-3 æbler
- ½ icebergsalat
- 1 bundt rucola eller mælkebøtteblade
- Fetaost i tern
- Valnødder
- Oliven
- Evt. reven peberrod

#### Dressing

- 1 spsk. sennep
- Balsamico-eddike
- 1 spsk. honning
- 1 fed hvidløg
- Olie
- Salt og peber

Kog 4-6 friske uskrællede rødbeder i ca. 20 min. Når de er færdigkogte hæld da det varme vand fra og fyld gryden med koldt vand. Det kolde vand giver skralden et chok, så du nemt kan "smutte" skralden af, ligesom når man smutter mandler. Lad rødbederne køle af og skær dem i små tern. Skær æblerne i tern. Bland rødbede, æble og eventuelt peberrod. Hæld dressingen på og lad det trække helst 1 time, eventuelt fra dagen før. Før servering tilsættes salat, fetaost, valnødder og oliven.

### **Rosenblomst-gelé**

- 200 g. rosenblade
- ½ l. vand
- 400 g. sukker
- 1 brev geleringspulver
- Saft af 1 citron

Udbløb bladene og kog vandet. Lad det småkoge i 10 minutter og si bladene fra. Tilsæt sukker og citronsaft og kom til sidst geleringspulver i. Hæld det på skoldede glas og kan herefter serveres til steg og desserter.

### **Skovhindbærmarmelade**

- 1 kg skovhindbær
- 800 g sukker
- Evt. 2 spsk citronsaft
- 1 brev rød Melatin

Rens bærrerne, og tag de umodne og dårlige bær fra. Kig rigtig godt efter orm - eller larver. De elsker skovhindbær, og kigger tit ud ad bærrer når man lige har plukket det. Hæld dine skovhindbær op i en gryde sammen med citronsaften. Varm dem forsigtigt op til de koger. Kog forsigtigt bærrerne i 4-5 minutter med låg på. Tag gryden af ilden. Hæld sukker i og lad det koge med nogle minutter. Tag gryden af ilden. Bland Melatin med lidt sukker og drys det ud over marmeladen mens der røres. Hæld marmeladen på skoldede syltetøjsglas og sæt låg på.

### **Te af vilde blomster**

- Lyngblomster fra hedelyng
- Kløverbloster
- Hyldeblomster
- Kamilleblomster
- Rosenblade fra fx hunderose

Blomsterne tørres og mixes efter behag.

### **Vildæble-gelé**

- 1 kg danske æbler
- 4 - 5 vildæbler
- 3 dl vand
- 1 kg sukker
- ½ tsk vanillesukker
- ½ tsk atamon

Æblerne vaskes og skæres i firkanter. Kernehuset skal ikke fjernes. Æblerne sættes over blus i en gryde med vandet i. Dernæst bringes æblerne i kog under låg og koges ved svag varme. Hældes i saftpose og står køligt til afdrypning et døgn tid. Saften sies og måles og sukker tilsættes og koges med i 15 min. Fjern skummet og tilsæt vanillesukker og atamon. Geleen hældes på glas og lukkes dagen efter.

mens saucen koges ind. Server duerne hele på to tallerkner med lidt sovs ved. Råstegte kartofter og evt. dampet grønkål i strimler vil være godt tilbehør.

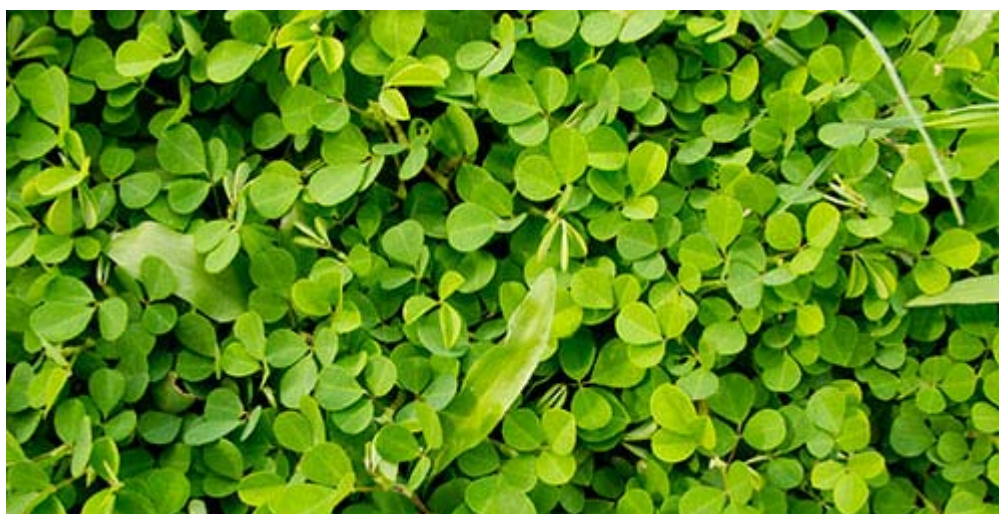
## Skovfogedens svampestuvning

- 500 g blandede svampe (kantareller, karl johan, rørhatte og andre gode spisesvampe)
- 2 groft hakkede løg
- Ca. 2 - 3 kviste frisk rosmarin
- ¼ l piskefløde
- Lidt smør til stegning

Svampene børstes rene for jord og snavs, skæres i store stykker og ristes på en pande i en klat smør sammen med løgene. Så snart svampe og løg har taget en smule farve, hældes fløden ved og retten simrer nogle minutter til fløden er kogt ind til en tyk, cremet sovs. Krydres med salt og peber og hakket rosmarin drysses over. Serveres straks – f.eks. som tilbehør til vildt.

---

## Opskrifter med urter



### Forårssalat

Pluk nye skud af

- Bøgeblade
- Løgekarse
- Mælkebøtter
- Skovsyre
- Skvalderkål
- Tusindfryd (blade og blomster)
- Vejbred

## Dressing

- Olie
- Citronsaft
- Hvidløg
- Salt

Skær urterne i mindre stykker og bland dem i en salatskål. Pynt med tusindfrydblomster og hæld en marinade over lavet af olie, citron, salt og hvidløg.

## Grillet fisk med skovsyre

- Fisk (frisk makrel, foreller eller lign.)
- Skovsyre
- Salt og peber

Bugen på den rensede fisk gnides med salt og nykværnet peber strøes på. Dernæst fyldes bugen op med skovsyre og lukkes med et par tandstikkere. Fiskens skind pensles med olie og fisken gennemsteges derefter på grillen. Kan serveres med Forårssalat.

## Skovsyrepandekager

- 4 æg
- 4 dl. Mælk
- 100 g mel
- 2 spsk. Sukker
- Lidt salt
- 1 håndfuld grofthakket skovsyrer
- Smør til stegning

Bland alle ingredienserne sammen og steg pandekagerne i smør

## Urtefrikadeller

- Skvalderkål
- Vejbred
- Brændenælder
- Blade fra tusindfryd
- Løgkarse
- 1 æg
- 1 revet løg
- Cornflakes
- Salt og peber

Pluk en god portion af ovenstående urter og giv dem et kort opkog i saltet vand. Klem herefter vandet ud af urterne og hak dem fint. I en skål blandes de hakkede urter med æg og løg, salt og peber og massen samles med cornflakes til den får en farsagtig konsistens. Form dem som frikadeller og steg dem på en lun pande.



## Urteboller bagt på grillen

- 500 g. mel
- 120 g. smør
- 2 tsk salt
- 1 pk gær
- 3 dl mælk
- Brændenælder, skvalderkål, vejbred, mælkebøtteblade, skovsyre, løgkarse oa. urter.

Bland ingredienserne og lad dejen hæve 1 time. Formes som flade boller og steges på grilles. God som tilbehør til vanlig grillmad (grillede pølser, kød mm).

## Stuvet "natur"-spinat

- Vejbred
- Brændenælder
- Tusindfrydblade
- Skvalderkål
- Salt
- 1 dl. Fløde

Urter, fløde og salt koges til urterne er møre. Serveres fx til røget fisk.