

Die Fetthenne – eine Sukkulente



Die Fetthenne ist in sehr vielen (Stein-) Gärten vorhanden, wenige wissen allerdings, dass sie essbar ist.

Sukkulente kommen ja bekanntlich mit wenig Wasser aus, berühmteste Vertreter sind die Kakteen, die auch in der Wüste wachsen können. Die Fetthenne ist also eine jener Pflanzen, die diesen Sommer 2026 einigermaßen unbeschadet überstanden haben.

Die Blätter sind fleischig, dick und essbar, die Blüte ist sehr dekorativ in kleinen Sternblüten von weiss bis kräftig violett/ bordeauxrot.

Es gibt verschiedene Sorten der grossen Fetthenne, alle sind essbar.

Um der Pflanze nicht zu fest zu schaden werden nur einzelne Blätter abgeschnitten und nur an Standorten mit sehr vielen Pflanzen der ganze Stängel.

Auch der Hauswurz gehört zur gleichen Pflanzenfamilie, ist allerdings geschützt, darf also nur im eigenen Garten gepflückt werden.



Apero-Spiesschen mit Fetthenne

Rezept aus «meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen» von Meret Bissegger)

MARINIERTER KÜRBIS:

200 ml Weisswein

200 ml Apfelessig

200 ml Wasser

Je 3 Lorbeerblätter, Nelken und Sternanis

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

½ Zitrone, abgeriebene Schale

1 Peperoncino, halbiert

1 Tl Salz

600-800 g fest kochender Kürbis

alles zusammen zum Kochen bringen

in etwa 3 cm grosse Würfel schneiden, in die Marinade geben und 15 Minuten kochen. Heiss in Gläser abfüllen. Er hält sich kühl gelagert über ein Jahr.

Einige Handvoll Blätter der Fetthenne

Ein paar Stücke marinierter Kürbis

Ein paar schwarze Oliven, entsteint

Gewürfelter Blauschimmelkäse

Abwechselnd auf Zahnstocher stecken

E Guete!