

Wildkräuter-Rezepte

Roter Wiesenreis

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Reis
- je 4 EL Olivenöl und Orangensaft
- je 2 Hände voll Rotkleeblätter und ausgezupfte Rotkleeblütchen
- etwas Salz und Zitronensaft
- 1 EL gehackte Pfefferminzblättchen



So geht's:

- 1) Den Reis kochen, abtropfen und sogleich mit Olivenöl und Orangensaft mischen.
- 2) Die Rotkleeblätter klein geschnitten unterheben.
- 3) Mit Salz, Zitronensaft und Minzeblättchen würzen.
- 4) Die Rotkleeblüten untermischen – und genießen!

Wildkräuter – Guacamole

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 weiche Avocados
- Saft einer Zitrone
- 1 Becher Joghurt
- 1 Handvoll fein geschnittene Wildkräuter: Gundermann, Sauerampfer, Spitzwegerich, Schafgarbe, Kerbel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz, Paprika



So geht's:

- 1) Die Avocados pürieren, Zitronensaft und Joghurt unterrühren.
- 2) Die Kräuter fein geschnitten zugeben und würzen.

Auf frischen Salatblättern gereicht ist dieses Gericht eine pffiffige Beilage zu Salat, Baguette, Sandwiches oder kaltem Büffet.

Wildkräuterquark

Zutaten:

- 1 Hand voll Wildkräuter (z.B. Giersch, Knoblauchrauke, Kleiner Wiesenknopf, Sauerampfer, Sauerklee, Wilder Majoran, Pfefferminz, Gundermann)
-
- 250 g Quark
- 100 ml Sahne
- 125 g Joghurt
- evtl. etwas Milch
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft, Salz, Honig



So geht's:

- 1) Die gewaschenen und gut abgetropften Blätter klein schneiden und anschließend zusammen mit gehackter Zwiebel und Knoblauch in Joghurt pürieren.
- 2) Kräuterjoghurt mit Quark verquirlen und mit Zitronensaft, Salz und Honig abschmecken.
Nach Bedarf etwas Milch zufügen, damit der Quark schön geschmeidig wird.
- 3) Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unterheben.

Brennnesselspinat

Zutaten:

- 800 g Brennnesseln
- ½ l Milch
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 1/8 l süße Sahne
- 3 Eigelb
- Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer



So geht's:

- 1) Die Brennnesseln in Salzwasser oder Suppe kochen, abseihen und pürieren.
- 2) Aus Butter und Mehl eine lichte Mehlschwitze (Einbrenne) zubereiten und mit der Milch aufgießen, die Brennnesseln und den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) In diesem Fall werden die drei Eigelbe in süßer Sahne verquirlt und zum Legieren der Sauce verwendet. Je nach Konsistenz nötigenfalls mit etwas Kochsud verdünnen. Es kann auch Giersch zu den Brennnesseln beigemischt werden.

Löwenzahn – Sirup

- 1) Zwei gehäufte Doppelhände voll frischen Löwenzahnblüten werden in 1 Liter kaltem Wasser zum Kochen gebracht. Einmal gut aufkochen und dann über Nacht stehen lassen.
- 2) Am nächsten Tag den Sud abseihen und ausdrücken.
- 3) Den so gewonnenen Saft mit 1 kg Zucker in $\frac{1}{2}$ in Scheiben geschnittene Zitrone (zu viel Zitrone macht den Sirup bitter) langsam zum Köcheln bringen, bis der Wasseranteil verdunstet ist.
- 4) Nach 2,5 bis 3 Stunden ist der Sirup fertig. Er ist ein guter Brotaufstrich oder auch zum Süßen von Tee geeignet und verbessert das Allgemeinbefinden geschwächter Menschen.



Man kann den Löwenzahn-Sirup statt Honig zum Backen von Lebkuchen verwenden.

Wenn man ihn länger köcheln lässt, kann man auch Bonbons daraus machen.

Wiesen – After Eight

Zutaten:

- 100 g Halbbitterkuvertüre
- ca. 50 große Gundermann-Blätter mit Stiel



So geht's:

- 1) Ein Backblech mit Butterbrotpapier auslegen, Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.
- 2) Nun die Blätter vorsichtig mit einem Backpinsel oder den Fingern auf beiden Seiten mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen und auf dem Backblech kühl stellen und trocknen lassen.