

## Wildkräuter-Rezepte II

### Wildkräuter Smoothie

#### Zutaten:

- 1/3 Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, etc.)
- 1/3 saisonales und regionales Obst oder Gemüse je nach Geschmack (wir verwenden derzeit Apfel und Karotte, Tipp: Im Sommer das Obst vorher einfrieren) Vorsicht: Bei rotem Obst wird der Smoothie braun! - genauso lecker, aber nicht ganz so schön anzusehen.
- 1/3 Wasser, (pflanzliche) Milch oder Saft

#### So geht's:

- 1) Die Wildkräuter sauber waschen.
- 2) Obst und Gemüse waschen und je nach Mixer etwas klein schneiden.
- 3) Alle Zutaten mit etwas Wasser, Hafermilch oder für einen süßeren Geschmack mit Apfelsaft in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Nach Bedarf Wasser zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



### Wildkräuter Kapern

#### Zutaten:

- Blütenknospen von Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch & Kapuzinerkresse
- Je nach Menge: Flüssigkeit aus: 1/3 Essig, 2/3 Wasser, Salz (ca. 1 gestr. TL auf ¼ l Flüssigkeit)



### So geht's:

Knospen in ein Glas geben, nach Belieben Gewürze wie Borretsch, Dill, Senfkörner hinzugeben, aufgekochtes Essigwasser darüber geben. Nach ca. 1 Monat sind die „Kapern“ durchgezogen und sehr lecker.

## Frittierte Wildkräuterblätter

### Zutaten:

- Wildkräuterblätter (Brennnessel, Wiesensalbei, Knoblauchsrauke, etc.)
- Olivenöl
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer



### So geht's:

- 1) Blätter in heißem Olivenöl ( evtl. mit Kräutern und Knoblauch angesetzt), - Spritzprobe! - frittieren.
- 2) Auf Küchenrolle abtropfen lassen und auf einer schönen Platte, eventuell auf kleinen Butterbrotstückchen, anrichten.

## Wildkräuter Stockbrot

### Zutaten (für 8 Portionen):

- 400 g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe (oder 1/2 Würfel frische Hefe)
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 230 ml lauwarmes Wasser
- 2 Handvoll klein geschnittene Wildkräuter



### So geht's:

- 1) Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- 2) Nasse Zutaten und Wildkräuter zugeben und ca. 3 Minuten mit den Knethacken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.
- 3) 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- 4) Teig in 8 Teile teilen und auf Holzstöcke aufwickeln.
- 5) Vorsichtig über der Glut eines Lagerfeuers goldbraun backen. Alternativ bei 200 Grad Ober- / Unterhitze, 15 Minuten im Ofen backen (Dazu auf Schaschlik Spieße oder Holzkochlöffel wickeln oder einfach Brotfladen auf ein Backblech geben).

## Gefüllte Tomaten

### Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Handvoll Wildkräuter (nach Jahreszeit: Klee, Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Schafgarbe, etc.)
- 8 mittelgroße Tomaten
- 150 g Feta (oder vegane Alternative)
- 200 g Frischkäse (oder vegane Alternative)
- 1-2 Knoblauchzehen,
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft



### So geht's:

- 1) Tomaten längs halbieren und aushöhlen
- 2) Feta und Frischkäse mit gehackten Kräutern vermischen und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.
- 3) In Tomatenhälften füllen. Auf einem Teller anrichten, eventuell mit Blüten garnieren.