

# Wildkräuterrezepte von Karin Schmidt 2015-2025

## Frühlingssalat mit Wildkräutern

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Giersch, Bärlauch, Gänseblümchen)  
½ Kopfsalat,  
1 Apfel,  
150 g Joghurt,  
3 Esslöffel Rapsöl,  
1 Esslöffel Essig,  
1 Teelöffel Senf,  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- ⊗ Wildkräuter und Kopfsalat waschen, trocknen, schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen.
- ⊗ Apfel waschen und klein schneiden
- ⊗ Für die Salatsoße Joghurt, Öl, Essig und Senf mit dem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
  - ⊗ Soße unter den Salat mischen

## Neun-Kräuter-Suppe (Gründonnerstagsuppe)

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
Butter,  
2 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich, Sauerampfer, Bärlauch und Taubnessel) klein geschnitten,  
1,5 Liter Gemüsebrühe,  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
1/8 Liter Sahne

### Zubereitung:

- ⊗ Die Zwiebel fein würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in Butter andünsten. ⊗ Die Wildkräuter dazugeben und kurz mitkochen.
- ⊗ Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- ⊗ Die Suppe pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern

## Bärlauch-Käsecreme

### Zutaten für 1 Glas:

6 Stiele Bärlauch  
40 g weiche Butter  
100 g Frischkäse  
100 g Camembert  
Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver

### Zubereitung:

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Butter schaumig rühren. Frischkäse, Bärlauch und zerdrückten Camembert unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken

## Blüten-Sirup

### Zutaten:

1 Handvoll duftende essbare Blüten (z. B. nur Veilchen, Rose, Malve, Lavendel oder Holunder), ½ Zitrone, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker

### Zubereitung:

Die Blüten waschen, trocken tupfen, in einen Topf geben mit Wasser auffüllen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die ausgepresste Zitrone dazugeben und aufkochen. Die Blüten entfernen, das Blütenwasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und etwas reduzieren/einkochen. Noch heiß in Flaschen gefüllt und fest verschlossen ca. 1 Jahr haltbar.

## Blüten-Butter

### Zutaten für 250 g Butter:

250 g Butter, ½ Zitrone,  
1 Handvoll essbare Blumen- oder Kräuterblüten (z. B. Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Rose, Bärlauch, Taubnessel oder Ringelblume, Kapuzinerkresse, Borretsch, Schnittlauch), Salz

### Zubereitung:

- ☉ Die Butter in eine Schüssel geben und eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die Zitrone auspressen. Die Blüten waschen, trocken tupfen und einige für die Deko beiseitelegen. Den Rest fein hacken und mit den übrigen Zutaten zur weichen Butter geben.
- ☉ Alles cremig vermischen - mit der Gabel oder mit den Quirlen des Handrührgerätes - und abschmecken. Die Masse anschließend in kleine Förmchen oder in ein Buttermodell füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen. Man kann die Butter auch sehr gut eingefroren aufbewahren. Vor dem Servieren mit den ganzen Blüten dekorieren

## Wildkräuter-Obazda

Zutaten für 6 Personen: (Zubereitungszeit: 25 Minuten, Ziehzeit: 70 Minuten)

450 g Camembert

50 g Butter

1 Handvoll Wildkräuter der Saison (z.B. Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Franzosenkraut, Gänsefingerkraut, nur wenig Gundelrebe/Gundermann wegen des intensiven Geschmacks)

1-2 mittelgroße Zwiebeln,

50 g Schmand,

½ TL Salz,

2 Prisen Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

- ☉ Vom Camembert die Rinde entfernen. Das geht mit einem Gemüseschäler, wenn man den Käse zuvor 10 Minuten im Gefrierfach kalt werden lässt. Alternativ abschneiden und die „Reste“ als „Eingelegter Käse mit Wildkräutern“ zubereiten.
- ☉ Den Camembert und die Butter in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel bei Zimmertemperatur circa 1 Stunde stehen lassen. Inzwischen die Wildkräuter waschen, trocken tupfen und mit einem Messer oder einem Wiegemesser fein zerkleinern. Von den geschälten Zwiebeln rund 70 g klein hacken. Käse und Butter mit einer Gabel zerdrücken. Den Schmand, gehackte Zwiebeln und Wildkräuter dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ein paar Zwiebelringen und/oder Kräutern garniert servieren.

## Eingelegter Käse mit Wildkräutern

### Zutaten:

300 g Weichkäse (z. B. Brie, Camembert)  
1-2 Knoblauchzehen (alternativ 5 Blätter Bärlauch)  
2 unbehandelte Zitronen  
1 großes Bund frische Wildkräuter (alternativ Gartenkräuter)  
150 ml Olivenöl (alternativ 200 ml Rapsöl)  
100 ml Wasser (alternativ 50 ml Apfelessig)  
Salz  
Zucker

### Zubereitung:

- ⊗ Den Käse in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- ⊗ Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- ⊗ Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, 1 Teelöffel Schale abreiben und die Zitronen auspressen.
- ⊗ Die Kräuter waschen, trocken schütteln/schleudern und fein hacken.
- ⊗ Den Zitronensaft, die Zitronenschale und das Olivenöl zusammen mit dem Wasser mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Kräuter und den Knoblauch untermischen.
- ⊗ Käsewürfel und Kräutermarinade in ein verschließbares Glas füllen und für mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen.

## Kräuter-Stangen (für 16 Stangen)

### Zutaten:

400 g Weizenmehl  
1 ½ Teelöffel Salz  
1 Päckchen Backpulver  
2 Handvoll frische Wildkräuter\* (Vogelmiere, Giersch, Brennesel, Knoblauchrauke)  
¼ l Milch (\*alternativ Gartenkräuter Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)  
60 g Butter  
Etwas kaltes Wasser zum Bestreichen

### Zubereitung:

- ⊗ Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Die gesäuberten und trocken geschüttelten Kräuter in feine Streifen schneiden.
- ⊗ Die Milch erwärmen, die Butter darin schmelzen lassen und die Hälfte der Kräuter zugeben.
- ⊗ Dann die Flüssigkeit zu den übrigen Zutaten in die Schüssel gießen und alles zusammen mit den Händen zu einem Teig verkneten.
- ⊗ Diesen herausnehmen, aufs Backbrett legen und weiterarbeiten bis der Teig geschmeidig ist.
- ⊗ Eine gleichmäßig dicke Rolle daraus formen und diese vierteln. Jedes Viertel wiederum in 4 gleichgroße Stücke schneiden, so dass schließlich 16 Teigstücke auf dem Backbrett liegen.
- ⊗ Diese mit dem Nudelholz zu länglichen Zungen (ca. 20 x 10 cm) auswalken, mit Wasser bepinseln und die restlichen Kräuter darauf verteilen.
- ⊗ Dann sämtliche Teigstücke der Länge nach einrollen und die Kräuterstangen so in sich verdrehen, dass eine Art Spirale entsteht.
- ⊗ Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 180°C backen.

## Wildkräuter-Dip oder Aufstrich

### Zutaten:

- 1 Handvoll Wildkräuter nach Wahl z. B. Bärlauch-Blätter
- 1 Becher Quark oder Frischkäse
- 1 Becher oder mehr Naturjoghurt (je nach gewünschter Konsistenz)
- evtl. Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- ⊗ Wildkräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden
- ⊗ Quark bzw. Frischkäse mit dem Naturjoghurt verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je mehr Joghurt desto feiner und flüssiger wird der Dip
- ⊗ Geschnittene Wildkräuter unterrühren, nach Geschmack würzen. Fertig!
- ⊗ Dip mit Bärlauch passt sehr gut zu den Kräuterstangen. Festerer Dip mit gemischten Kräutern harmoniert als Aufstrich zum Bärlauch-Zupfbrot.

## Bärlauch-Zupfbrot (für 6 Personen)

### Zutaten:

- 1 Handvoll Bärlauch-Blätter
- 750 g Dinkelmehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 2 Prisen Zucker
- 3 Teelöffel Salz
- 5 Esslöffel Speiseöl oder Olivenöl
- 100 g Butter zum Bestreichen
- Etwas Butter für die Form

### Zubereitung:

- ⊗ Bärlauch-Blätter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden
- ⊗ Das Mehl in eine flache, breite Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- ⊗ Dorthinein die Hefe bröseln und mit 100 ml lauwarmem Wasser, Zucker und etwa Mehl vom Rand einen Vorteig herstellen. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- ⊗ Dann Salz, Speiseöl und die restlichen 300 ml Wasser zugeben und alles vermischen. Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und weiterkneten, bis er schön geschmeidig ist. Nochmal 35 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- ⊗ Danach den Teig zu einem etwa 50 x 40 cm großen Rechteck auswalken. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, den Bärlauch zugeben und die flüssige Kräuterbutter anschließend mit einem Pinsel auf dem Teig verteilen.
- ⊗ Den Teig zu einer etwa 50 cm breiten Rolle aufrollen (vorher besser die flüssige Butter etwas auskühlen lassen, sonst schiebt man eine „Butterwelle“ vor sich her). Die Rolle in etwa 6 cm breite Stücke schneiden.
- ⊗ Eine Springform (Durchmesser 26 – 28 cm) mit Butter einfetten und die Mini-Röllchen von innen nach außen dicht nebeneinander auf den Boden der Form setzen.
- ⊗ Das Zupfbrot nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen und im auf 175°C vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

## Wildkräuter-Brot

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: ca. 40 Minuten, Ziehzeit: rund 60 Minuten

### Zutaten für ein ¼-Liter-Sturzglas (Weck):

600 g Dinkelmehl (Type 1050)

30 g Hefe

100 g Milch

1 Prise Zucker

30 g Olivenöl

10 g Salz

160 ml warmes Wasser

1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennnessel, Bärlauch, Spitzwegerich, Vogelmiere, eine kleine Menge Gundelrebe/Gundermann)

etwas Butter

1-2 EL Semmelbrösel

### Zubereitung:

- ⊗ Das Mehl in eine Rührschüssel schütten und die Hefe hineinbröckeln, Milch und Zucker zugeben und alles mit der Küchenmaschine zu einem Vorteig verrühren. Ein Handtuch darüber decken und den Teig in der warmen Küche etwa 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen die frisch gesammelten Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Dann Olivenöl, Salz, Wasser und die Kräuter zum Vorteig geben.
- ⊗ Alle Zutaten gut mit dem Rührhaken verkneten und nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Das Sturzglas mit etwas Butter ausfetten und mit den Semmelbröseln austreuen – der Rand muss aber sauber bleiben. Den Teig in das Glas einfüllen und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und das Brot auf der unteren Schiebeleiste circa 35 – 40 Minuten kross backen.

## Kräuter-Brot

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten, Ziehzeit: rund 60 Minuten

### Zutaten für einen Brotlaib:

1000 g Vollkornmehl oder **Dinkelmehl** (Type 1050)

600 ml warmes Wasser

½ Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

2 Teelöffel Salz

2 Handvoll Wildkräuter wie Knoblauchsrauke, Brennnessel oder Giersch (ich hatte statt Knoblauchsrauke den Rainkohl ins Brot gemischt)

### Zubereitung:

- ⊗ Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- ⊗ Aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz einen Hefeteig herstellen, die Kräuter unterkneten und den Teig 30 Minuten gehen lassen.
- ⊗ Anschließend nochmals durchkneten und ein Brot formen. Dieses auf ein Backblech legen, über Kreuz einschneiden und wieder gehen lassen, bis sich keine Risse an der Oberfläche gebildet haben.
- ⊗ Inzwischen den Ofen vorheizen und das Brot etwa 45 Minuten bei 190° C backen.

## *Blätterteigtaschen mit Wildkräuterfüllung* (aus „Wildkräuter zum Genießen“/Lüder)

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Backzeit: nach Packungsangabe

### Zutaten:

150 g Schafskäse (alternativ Hirtenkäse aus Kuhmilch)  
1 Packung Blätterteig  
200 g gekochter Weizen (knapp 100 g roh) (alternativ **Bulgur**)  
1 Handvoll Wildkräuter wie Giersch, Melde, Heinrich, Pfennigkraut, Kohl-Kratzdistel u.s.w.  
(ich nutzte Pfennigkraut, Giersch, Rainkohl, Zitronenmelisse, Oregano und Knoblauchsrauke)  
1 Ei, etwas Creme Fraiche oder Sahne

### Zubereitung:

- ⊗ Weizen/Bulgur garen (Weizen 25 Minuten im Schnellkochtopf oder über Nacht einweichen und dann 30 Minuten kochen/Bulgur laut Packungsangabe zubereiten)
- ⊗ Die Blätterteigstücke ausbreiten und antauen
- ⊗ Käse würfeln
- ⊗ Kräuter waschen und groß hacken
- ⊗ Alles zusammen vermengen und mit Ei, Creme Fraiche oder Sahne geschmeidig rühren
- ⊗ Auf die Blätterteigstücke verteilen und den Teig zusammenfalten
- ⊗ Nach Packungsvorschrift backen

## *Vitaminreicher Wintersalat auf Hirse/Bulgur*

Zubereitungszeit: 45 Minuten,

### Zutaten:

250 g Hirse (alternativ **Bulgur**)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
100 g Barbarakraut (ich hatte leider nur 50 g zur Verfügung)  
aus 5 Esslöffel Öl  
5 Esslöffel Weißwein- oder Apfelessig oder Zitronensaft  
1 Esslöffel Sojasoße  
1 Esslöffel Senf und etwas Salz eine Marinade herstellen.

### Zubereitung:

- ⊗ Hirse/Bulgur in einer würzigen Gemüsebrühe kochen
- ⊗ Nach dem Garen etwas abkühlen lassen
- ⊗ Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten und Barbarakraut in feine Streifen schneiden
- ⊗ Alle Zutaten mischen
- ⊗ Dann aus Öl, Weißwein- bzw. Apfelessig oder Zitronensaft, Sojasoße, Senf und Salz eine Marinade herstellen
- ⊗ Über die anderen Zutaten gießen und untermengen und etwas ziehen lassen
- ⊗ Der Salat zu trocken, noch etwas warme Gemüsebrühe untermischen

## *Cremiges Rührrei mit wilder Note*

Zubereitungszeit: 15 Minuten,

### Zutaten und Zubereitung:

1 Handvoll junge Pfennigkraut-Triebe und einige Blätter Sauerampfer fein hacken. 4 Eier aufschlagen und mit etwas Sahne verrühren. Wildkräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und in Butter stocken lassen. Vorsichtig mit einem Holzlöffel umherschoben, bis es cremig gegart ist.

## Tomaten-Wildkräuter-Pesto (aus „Wildkräuter zum Genießen“/Lüder)

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

### Zutaten:

Blätter z. B. von Scharbockskraut, Kriechendem Günsel, Wegerich, Schafgarbe, Brennessel, Taubnessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Wiesenschaumkraut, Löwenzahn u.s.w. (Im Probierglas waren: Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennessel, Bärlauch, Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Gundermann, Zitronenmelisse, Dost, Giersch, Pimpinelle/Bibernelle bzw. Kleiner Wiesenknopf, kein Knoblauch dafür etwas mehr Bärlauch, sehr wenig Salz, Grana Padano statt Parmesan)

1 Esslöffel Pinienkerne

100 g getrocknete Tomaten

1 - 3 Knoblauchzehen (alternativ Bärlauch)

2 Esslöffel geriebener Parmesan (alternativ Grana Padano)

6 Esslöffel Olivenöl

Salz nach Geschmack

### Zubereitung:

- ☉ Alle Zutaten (außer die Pinienkerne) werden fein gehackt und vermengt. Die Pinienkerne können ganz oder grob zerkleinert zugegeben werden.

Das Pesto wird klassischerweise über Nudeln angerichtet. Es schmeckt aber ebenso lecker als Brotaufstrich, auf Pizza oder mit Mozzarella oder zum Abschmecken von Nudel- oder Gemüse-Saucen. Etwas mehr Schärfe erhält das Pesto durch Peperoni. Das Pesto ist im Kühlschrank einige Zeit haltbar. Nach Entnahme aus dem Glar sollte aber immer so viel Olivenöl draufgegeben werden, dass die Oberfläche komplett mit Öl abgedeckt ist, da es dort sonst schimmeln könnte.

## Süßer Maiwipfelaufstrich

Zubereitungszeit: 15 Minuten,

### Zutaten:

1 Tasse Maiwipfel (frische, zarte, hellgrüne Fichtentriebe - bitte nur die Seitentriebe ernten)

1 Tasse flüssiger Honig (cremiger Honig geht auch)

1 Tasse **Cashew-Kerne** oder Haselnüsse

Abrieb ½ Zitrone

2 Esslöffel Walnussöl (alternativ Rapsöl)

### Zubereitung:

- ☉ Alle Zutaten im Mixer pürieren und abschmecken.
- ☉ Wer es weniger süß mag, verwendet weniger Honig
- ☉ Wer es cremiger mag, gibt mehr Öl hinzu
- ☉ Im Kühlschrank aufbewahren

## Löwenzahngelee

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten und Zubereitung:

2 Handvoll Löwenzahnblüten mit Wasser bedeckt aufkochen, über Nacht stehen lassen und Abseihen, etwas Zitronensaft zugeben, Flüssigkeit abmessen (z.B. 1 Liter) und mit Gelierzucker nach Packungsangabe zu Gelee kochen. (Mit normalem Zucker statt Gelierzucker wird's Sirup!) Passt nicht nur auf Brot und als Topping auf die Löwenzahnkekse

## Löwenzahnkekse

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Backzeit

### Zutaten:

400 g feine Haferflocken

100 g Rapsöl

7 Esslöffel Apfelmus

10 Datteln (klein geschnitten und in 5 Esslöffeln Wasser eingeweicht)

3 Handvoll abgezupfte Löwenzahnblütenblätter

1 Handvoll essbare Blüten (Gänseblümchen)

### Zubereitung:

- ⊗ Alle Zutaten vermengen und nach Belieben abschmecken. Die Zutaten müssen nicht exakt den Gewichtsangaben entsprechen. Wer es süßer mag, nimmt mehr Datteln, saurer wird es mit ein paar Spritzern Zitronensaft.
- ⊗ Den Teig Löffel-/Kleckerweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Wer möchte, kann die Teigkleckse mit essbaren Blüten verzieren.
- ⊗ Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

*Tipp: vor dem Verzehr als Topping Löwenzahnblütengelee draufgeben.*

## Gänseblümchengelee

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten:

1 Litermaß voll Gänseblümchenblüten

1,5 Liter Wasser

1 kg Gelierzucker 1:1

Saft einer Zitrone

### Zubereitung:

- ⊗ Die gepflückten Blüten auf einem Leinentuch auslegen, damit sich alle Insekten zurückziehen können. Danach die Blüten mit dem Wasser aufkochen, über Nacht stehen lassen und anschließend durch ein Sieb abfiltrieren.
- ⊗ Mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft zu Gelee kochen. Heiß in Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

## Ausgebackene Brennesselblätter

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

### Zutaten für den Teig:

80 g Mehl

1 Ei

175 ml Milch

1 Prise Salz

50 ml Bier (wir haben alkoholfreies verwendet)

2 Handvoll Brennesselblätter

Öl zum Ausbacken

### Zubereitung:

- ⊗ Mehl, Ei, Milch, Salz und Bier zu einem geschmeidigen Teig verrühren (darf nicht mehr flüssig sein). Blätter darin eintauchen und in einer Pfanne mit Öl ausbacken

## Blüten-Mascarpone-Bällchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten,

### Zutaten für ca. 20 Stück:

100 g Löffelbiskuit

130 g Mascarpone

1 EL Vanillezucker

1 Handvoll ungespritzte essbare Blumenblüten mit verschiedenen kräftigen Farben (z.B. von Rose, Ringelblume, Nachtkerze, Stockrose, Veilchen)

1 Zitrone

### Zubereitung:

- ⊗ Löffelbiskuit in einem Mixer oder mit einem Universal-Zerkleinerer fein mahlen. Man kann sie auch etwas zerkleinern, in einen großen Gefrierbeutel legen, diesen gut verschließen und mit dem Nudelholz darüber walzen.
- ⊗ Biskuitbrösel, Mascarpone und Vanillezucker mit einer Gabel gut vermengen und kleine Bällchen mit etwa 3-4 cm Durchmesser formen – das geht am besten mit leicht feuchten Fingern. Die Blumenblüten waschen, trocken tupfen und groß hacken. Wenn sie mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, bleiben sie länger frisch und farbig. Die Mascarpone-Bällchen darin wälzen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- ⊗ Wer es etwas fruchtiger mag, kann dazu 4-5 Esslöffel Him- oder Erdbeeren je nach Konsistenz mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Zauberstab pürieren und unter die Mascarpone-Biskuitmasse mischen. Sehr hübsch sieht es aus, wenn die Bällchen in Stockrosenblüten serviert werden oder in Pralinen-/Muffinförmchen aus Papier.

## Wildkräuterpfannkuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

### Zutaten für 2 Personen:

80 g Mehl

1 Ei

175 ml Milch

1 Prise Salz und etwas Pfeffer

30 - 40 g Wildkräuter

### Zubereitung:

- ⊗ Aus Mehl, Ei, Milch, Salz und Pfeffer einen glatten Teig rühren und die fein gehackten Kräuter hinzufügen. Pfannkuchen in Öl ausbacken.

## Wildkräuterpesto

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

### Zutaten:

50 g Wildkräuter (dürfen nicht nass sein)

2 Esslöffel leicht geröstete Pinien- oder Walnusskerne

2 Esslöffel fein geriebener Parmesan

Etwa 150 ml Olivenöl

1 gestr. Teelöffel Salz

### Zubereitung:

- ⊗ Alles fein vermischen, in ein sauberes Glas füllen und immer gut mit Olivenöl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 4 Monate haltbar, ohne Käse + Pinienkerne 10 Monate.

## *Dost (wilder Oregano) mit Schafskäse*

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

### Zutaten:

Einige Stängel Dost

200 g Schafskäse oder Hirtenkäse aus Kuhmilch

100 ml Olivenöl

Knoblauch oder Bärlauch oder Knoblauchsrauke

Einige Oliven

### Zubereitung:

- ⊗ Den Schafskäse in Würfel schneiden und eine Bodenschicht in ein Glas mit großer Öffnung geben. Abwechselnd mit dem vom Stängel gestreiften Dostblüten und -blättern sowie einigen Scheiben Knoblauch oder in Streifen geschnittene/n Knoblauchsrauke/Bärlauch und Oliven (ganz oder in Scheiben/Hälften) das Glas auffüllen. Mit einer Schicht Schafskäse enden und das Ganze mit Öl übergießen. Das geschlossene Glas einige Stunden durchziehen lassen.
- ⊗ *TIPP:* Variantionen mit Gartenkräutern wie Basilikum, Minze oder Melisse sind ebenfalls sehr schmackhaft.

## Holunderblüten und Rosen

### Hollerkücherl

#### Zutaten:

Etwa 12 Blütenschirme vom schwarzen Holunder

80 g Mehl

1 Ei

175 ml Milch

1 Prise Salz

50 ml Bier

Öl zum Ausbacken

Als Topping eignen sich z.B. Zucker+Zimt, Puderzucker oder Apfelmus

#### Zubereitung:

- ☉ Holunderblütendolden ernten und auslegen, damit kleine Insekten verschwinden. Dolden nicht waschen.
- ☉ Mehl, Ei, Milch, Salz und Bier zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- ☉ Blüten in den Teig tauchen und in einer Pfanne in reichlich Öl ausbacken.

### Holunderblütengelee

#### Zutaten:

15 frische Holunderblütendolden, ca. 1 Liter Wasser, 1 kg Gelierzucker

#### Zubereitung:

- ① Holunderblütendolden ernten und auslegen, damit kleine Insekten verschwinden. Dolden nicht waschen.
- ② Die dicken Stiele entfernen, die Blütendolden in eine Schüssel legen, mit Wasser übergießen bis alle Blüten bedeckt sind.
- ③ Zugedeckt einen Tag lang stehen lassen und dann absieben.
- ④ Einen  $\frac{3}{4}$  Liter Flüssigkeit abmessen, in einen Topf geben, mit 1 kg Gelierzucker verrühren und zum Kochen bringen.
- ⑤ 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, Gelierprobe machen, in Gläser füllen, diese verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Danach vorsichtig umdrehen und auskühlen lassen.

### Holunderblütensirup

#### Zutaten:

25 frische Holunderblütendolden, 3 Liter Wasser, 2 kg Zucker, 2 unbehandelte Zitronen, 60 g Zitronensäurepulver

#### Zubereitung:

- ① Holunderblütendolden ernten und 1-2 Stunden auslegen, damit kleine Insekten verschwinden. Dolden nicht waschen.
- ② Unterdessen das Wasser mit dem Zucker aufkochen und erkalten lassen.
- ③ Die Holunderblüten vom Stiel schneiden.
- ④ Zitronen waschen und in Scheiben schneiden.
- ⑤ Die Holunderblüten, die Zitronenscheiben und das Zitronensäurepulver in einen Steintopf geben.
- ⑥ Das abgekühlte Zuckerwasser darüber gießen, umrühren.
- ⑦ Den Steintopf 6 Tage abgedeckt in den Keller stellen, täglich einmal umrühren.
- ⑧ Danach den Sirup abseihen und in Flaschen füllen

## Rosengelee

### Zutaten:

1 kl. Schüssel Duftrosenblüten (ca. 50 g), 1 Liter Wasser, Saft v. 1 Zitrone, 1 kg Gelierzucker

### Zubereitung:

- ① Die Rosenblütenblätter verlesen, bittere Stielansätze entfernen.
- ② Die Rosenblütenblätter in einen Topf geben, Wasser zugeben und aufkochen.
- ③ 24 Stunden stehen lassen, dann absieben, Blütenblätter ausdrücken.
- ④ Einen  $\frac{3}{4}$  Liter Flüssigkeit abmessen, mit Zitronensaft und 1 kg Gelierzucker verrühren und zum Kochen bringen.
- ⑤ Nach Belieben eine Hand voll frische Rosenblütenblätter hineinstreuen (sieht gut aus).
- ⑥ 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, Gelierprobe machen, in Gläser füllen, diese verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Danach vorsichtig umdrehen und auskühlen lassen.

## Rosenblüten-Holunder-Essig

### Zutaten:

2 Hand voll Rosenblüten, 3, 1 Fl. Obstessig (0,75 l), 4 - 5 fr. Erdbeeren

### Zubereitung:

- ① Die Rosenblütenblätter und Holunderblütendolden in ein großes Glas füllen.
- ② Den Obstessig darunter gießen.
- ③ Die gewaschenen Erdbeeren in den Ansatz geben.
- ④ Den Ansatz 4 - 6 Wochen stehen lassen, absieben, in saubere Flaschen füllen.

## Erfrischungsgetränk zur Stoffwechsellanregung:

### Zubereitung:

1 EL Rosenessig in 1 Glas Mineralwasser einrühren und schluckweise nüchtern trinken.