



## Geschmackserlebnis Wildkräuter

### Wildkräuterrezepte

20.04.2013

#### Bärlauch-Dip mit Gänseblümchen und Lachs

Zutaten: 1 Pck. Pumpernickel, 100 g Lachs, 200 g Frischkäse, 80-100 g Schmand (od. Creme fraiche)  
1-2 Handvoll Bärlauch kleingeschnitten, Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Löwenzahn-  
Blütensirup, 1 TL Holunderblütenessig, Gänseblümchen zur Deko

Zubereitung: Frischkäse und Schmand verrühren, Bärlauch dazugeben, mit  
Essig, Löwenzahnblütensirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Dip aufs Brot mit kleingehacktem Räucherlachs und Gänseblümchen belegen

#### Löwenzahnkapernaufstrich:

2-3 hartgekochte Eier mit 3-4 EL Löwenzahnkapern, 2 EL Leinöl, etwas Zitrone, Salz  
1 TL Senf 50g Frischkäse

#### Tomaten-Brennessel- Suppe

Zutaten: 4 gr. Tomaten ( oder auch Dose mit Tomaten in Stücken, falls keine Tomatenzeit)  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Öl, etw. Zucker, 600 ml Gemüsebrühe, etw. Balsamicocreme  
100 ml Sahne, 3-4 Handvoll Brennesselblätter und ev. Etwas Taubnessel

Zubereitung: Tomaten und fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Zucker und Öl anbraten  
Brühe dazugeben etwas einkochen lassen, Sahne dazu und geputzte feingeschnittene  
Brennesselblätter dazu ( vorher abwaschen, dann brennen sie nicht mehr so beim schneiden)

#### Quiche Lorraine mit Giersch

Zutaten: Teig: 250 g Mehl, 150 g Butter, 1 Ei , 2-3 EL Weisswein; Salz

Belag: 2-3 Handvoll Giersch kleingeschnitten; 100 g Schinkenwürfel  
2-3 Eier, 300-400 g Schmand oder Creme fraiche, Pfeffer, Muskatnuss, Blütensalz

Zubereitung: alle Zutaten für den Teig mischen, Teig ca 1/2 Std. kaltstellen  
dann ausrollen und in gefettete Quiche-Form

Belag: Giersch putzen und kleinschneiden; Schinkenwürfel anbraten, Eier und Schmand verrühren  
mit Pfeffer und Muskat würzen; Masse auf Teig geben, darauf Giersch und Schinken  
im vorgeheizten Ofen Stufe 4 ca 1/2 Std. backen, dann mit Blütensalz bestreuen  
und nochmals 10 Min backen.

#### Wildkräuter-Vinaigrette

1-2 EL Essig, 4 EL Öl, etw. Honig od. Blütensirup , Senf, Kräutersalz, Pfeffer , 100 g Wildkräuter  
( evtl. noch 1-2 hartgekochte Eier), evtl. noch etwas Brühe  
passt gut zu Spargel, hellem Fleisch, Kartoffeln, grünem Salat

#### Himbeertötchen mit Minze und Sauerampfer

ca 10 Löffelbiscuits, 200g Mascarpone, 200g Schlagsahne, 1 TL. Vanille, 30g Zucker, 100g Sauerrahm 400g Himbeeren,  
Sahne steif schlagen zus. mit Zucker, Vanille, Sauerrahm und Mascarpone mischen.

Himbeeren mit Minze und kleingeschnittenem Sauerampfer pürieren

Bisquit zerbröseln, in kleine Förmchen/Gläser geben, darauf abwechselnd beginnend mit den Himbeeren und der  
Mascarpone-Sahne Masse schichten, über Nacht kalt stellen.

#### Wildkräuter in Olivenöl:

um die gesammelten frischen Kräuter etwas haltbar zu machen, geht folgendes:  
Kräuter grob hacken , dann mit etwas Salz und Olivenöl pürieren; in kl. Gläser füllen  
und mit olivenöl bedecken, hält ca. 2 Wochen im Kühlschrank