

## **Rezepte Slow Food Geschmackserlebnis WILDKRÄUTER 25.06.2016**

### **Kalte Gurkensuppe mit Labkraut und Brennessel**

#### **Zutaten:**

½ -1 Gurke, Saft ½ Zitrone + Zitronenabrieb;  
blaue Blüten ( Borretsch, Salbei, Kornblume) 200 g Joghurt, Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Labkraut ( Kraut und Blüten) und 1 Handvoll Brennessel; ¼ l Gemüsebrühe (kalt)

#### **Zubereitung:**

Gurke in kleine Würfel, Zitronensaft, Joghurt, feingeschnittenes Labkraut und Brennessel dazu, mit Salz und Pfeffer würzen, alles pürieren. Mit Blüten garnieren

**Verarbeitung Brennessel:** waschen, trockentupfen und mit Salz bestreuen, damit ist ein Grossteil der Brennhaare „unschädlich“ danach klein schneiden.

### **Cordon Bleu vom Beinwell mit Giersch-Dip**

#### **Zutaten:**

200 g Frischkäse  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Wildkräuter  
Beinwell-Blätter  
Mehl, Ei, Semmelbrösel für die Pannade  
Öl-Butter Gemisch oder Ghee zum braten

#### **Zubereitung:**

Frischkäse mit Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, und sehr fein geschnittener Wildkräuter vermischen.  
1 Teel. Davon auf ein Beinwellblatt (Oberseite) setzen, Blatt zusammenklappen und in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In Öl-Buttergemisch oder Ghee auf beiden Seiten braten. In die Paniermischung kann auch etwas Parmesan dazugegeben werden.

#### **Giersch-Dip:**

250g Joghurt, 1 gute Handvoll Giersch, Kräutersalz, 1 Knoblauchzehe  
Giersch sehr klein schneiden, Kräutersalz dazugeben, ca ¼ std. ziehen lassen. Dann feingehackten Knoblauch dazugeben und mit Joghurt mischen.

### **Risotto mit Spargel und Wildkräutern**

#### **Zutaten:**

2 Zwiebeln, feingehackt  
1 Knoblauchzehe, feingehackt  
Gewürzpeffer  
30 g Butter oder Ghee  
500 g Risottoreis  
100ml Weisswein  
Ca. 1 -1,5 l Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
Zitronensaft  
500g Spargel  
Ca. 4 Handvoll Wildkräuter  
100ml Kokosmilch  
75 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:**

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehe mit Massala in Butter andünsten, dann den Reis dazugeben. Nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, nach ca. 20 min. den Weisswein zugeben. Mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Spargel in schräge Scheiben schneiden und in Öl anbraten ( ca. 5 Min. damit der Spargel noch Biss hat) etwas salzen und in das fertige Risotto geben

Die Wildkräuter fein hacken und ebenfalls dazu geben. Kokosmilch und geriebenen Parmesan unterheben. Noch ca. 2-3 Min. köcheln und geniessen.

**Karottensalat mit Wildkräutern**

Zutaten:

1-2 Zwiebeln fein gewürfelt

400 g Karotten geraspelt

3-4 Handvoll Kräuter fein gehackt, Salz darauf geben

4 EL Olivenöl

Saft 1 Orange

Essig, evtl. Etwas Balsamico

Kräutersalz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Alles mischen und etwas durchziehen lassen

**Lachs-Kräuter-Tarte**

**Zutaten:**

Teig: aus den Zutaten einen Teig herstellen in Folie geben 30 Min. kaltstellen

250g Mehl

1 Ei

175 g kalte Butter

Pfeffer

Kräutersalz

Etwas Wasser

**Belag:**

3-4 Handvoll Wildkräuter grob geschnitten

500 g Lachs

1 Knoblauchzehe

400 g Frischkäse

4 Eier

100 g Sahne/ evtl. Schmand

100 g geriebener Käse

Die gehackten Wildkräuter in Olivenöl andünsten

Den Lachs würfeln

Knoblauchzehe, Frischkäse, Eier ½ des geriebenen Käse, Sahne mischen, Salz und Pfeffer

Teig ausrollen, Lachswürfel und Wildkräuter darauf verteilen, darüber die Käse-Sahnemischung

Mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min goldgelb backen.

## **Obstsalat mit Mädesüss und Gundelrebe**

Früchte der Saison klein schneiden mit Zitronensaft, Orangensaft, Löwenzahlblütengelee vermischen. Mädesüssblüten und Gundelrebenblätter feinhacken dazugeben. Evtl. noch etwas Zitronenmelisse . durchziehen lassen.

### **Vegetarisches Schmalz:**

Zutaten:

3 Zwiebeln oder Schalotten

1 Apfel

Öl zum Braten

Thymian, Dost, Beifuss

Salz, gemahlener Kümmel

150 g Kokosfett

Zwiebeln oder Schalotten fein hacken, ebenso einen Apfel, in Öl anbraten; Kräuter und Blüten dazugeben, Salzen und pfeffern. Kokosfett dazugeben und schmelzen lassen. Dann vom Herd nehmen, während des Abkühlens immer wieder umrühren. Im Kühlschrank gut verschlossen ca. 2 Monate haltbar

### **Brennessel-Karamell**

150 g Zucker

500ml sehr konzentrierter Brennesseltee ( ca. 3 Handvoll Blätter)

1 guter Schuss Balsamico

Zucker im Topf hellbraun karamelisieren dann den Tee und Balsamico dazugeben, bei milder Hitze dickflüssig einkochen. In Gläser abfüllen. Zu Peccorino oder anderem kräftigen Käse reichen !

### **Gefüllte Lindenblätter**

3 kl. Zwiebeln feingehackt, 2 Tassen Reis oder Linsen, Dill , 2 Tomaten gewürfelt ( nur das Fleisch verwenden!) 3 EL Korinthen, ½ Handvoll Wildkräuter 1 Zitrone, 15-20 eingelegte Lindenblätter, Salz, Pfeffer , Olivenöl

### **Zubereitung:**

Gekackte Zwiebel in Öl oder Ghee anbraten, Reis/Linsen dazugeben, salzen, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgiessen, 10 Min. köcheln lassen, dann Tomatenwürfenl. Korinthen, Gewürze;Kräuter , Zitronensaft dazugeben, weiter kochen bis alles gar ist; pikant abschmecken. Lindenblätter mit der Masse füllen, einrollen.  
Kann warm oder kalt gegessen werden

Rezepte: Angelika Uhlig