

## Wilde Kräuter für die Küche

### Frühlingsaperitif

Zutaten: 125 ml Holunderblütensirup, 125 ml Wasser, 1 Hand voll Sauerampfer, 750 ml Sekt

Sauerampfer waschen und mit Wasser und Holunderblütensirup fein pürieren. Diesen Saft auf 8 Sektflöten aufteilen und mit kaltem Sekt aufgießen. Sofort servieren

### Wiesendudler

Zutaten: 10 Blätter Giersch, 2 Ranken Gundelrebe, 1 Stängel Minze, 1 l Apfelsaft, 1 Flasche Mineralwasser, 1 Zitrone

Kräuter in den Apfelsaft geben und mind. 3 Stunden ziehen lassen. Kräuter entfernen und Flüssigkeit mit Mineralwasser aufgießen und mit Zitrone aromatisieren. Zur schnelleren Aromatisierung können die Blätter im Apfelsaft auch mit dem Pürierstab püriert werden und nach 1 Stunde abfiltriert werden.

### Kräuterbaguette

Zutaten: 400 g Dinkelvollmehl, 400 g Weizenmehl griffig, ca. 250 ml Milch, ca. 200 ml Wasser, 2 TL Salz, 40 g Germ, 2 HV Wildkräuter (Giersch, Schafgarbe, Brennessel etc.)

Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz vermengen, Germ im warmen Wasser auflösen und zum Mehl gießen. Kräuter und warme Milch fein pürieren und zugeben, einen mittelfesten Teig bereiten und aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Baguettes formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, nochmals aufgehen lassen, einschneiden, mit Ei bestreichen und bei ca. 200 ° C 15 – 20 Min. backen.

### Schinkenrolle mit Kräuerfülle

Zutaten: 4 Scheiben Schinken, 250 g Topfen, 250 g Frischkäse, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 1 HV Kräuter und Blüten, Blattsalat

Die Kräuter fein hacken und mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit der Creme den Schinken füllen und zu Röllchen formen. Auf Blattsalat anrichten

## **Blütenbutter**

Zutaten: 250 g Butter, Salz, Blüten

Zimmerwarme Butter zwischen 2 Frischhaltefolien 5 – 10 mm dick ausrollen. Blüten drauf verteilen, leicht salzen und ganz eng einrollen. Die Butterrolle im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen und dann fein in Scheiben schneiden.

## **Kräftige Neun-Kräutersuppe mit Kräuter-Croutons**

Zutaten: 2 Handvoll Wildkräuter von 9 verschiedenen Frühlingspflanzen (Bärlauch, Löwenzahn, Taubnessel, Scharbockskraut, Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennessel, Vogelmilch, Labkraut....), 50 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 3 große Kartoffeln 1,5 l Gemüsebrühe, 2 – 3 EL Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Croutons: 150 g altbackenes Bauernbrot, 1/2 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL gehackte Wildkräuter

Wildkräuter nach dem Waschen trockentupfen und grob hacken. Die Hälfte der Kräuter zur Seite beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butter andünsten. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit den Kräutern dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restlichen Wildkräuter und das Schlagobers dazugeben, kurz ziehen lassen und die Suppe dann pürieren.

Für die Croutons Brot in Würfel schneiden und 2/3 davon mit feingehackten Zwiebeln in Butter anrösten und die Wildkräuter dazugeben.

## **Hühnerbrustfilet mit Wildkräuterkruste**

Zutaten: 4 Hühnerbrustfilets, Salz, Pfeffer, 1/8 l Milch, 10 dag Dinkelflocken, 1 HV Wildkräuter, 1 Ei, 2 EL Brösel, 10 dag geriebenen Käse

Hühnerfilets salzen und pfeffern und beidseitig rasch anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Milch und Ei mit Salz versprudeln, Dinkelflocken dazugeben und ¼ Std. stehen lassen. Wildkräuter fein hacken und mit Käse und Brösel unter die Masse mischen. Laibchen formen und auf die Filets geben. Bei 220 ° Oberhitze 15 min überbacken

## **Kräutersauce**

Zutaten: 125 ml Joghurt, 125 ml Sauerrahm, Wildkräuter fein gehackt, Salz

Joghurt mit Sauerrahm vermischen, salzen und fein gehackte Wildkräuter beifügen

## **Pikanter Kräuterstrudel mit Erdäpfel, Schinken und Käse**

Zutaten: 1 Pkg. Blätterteig, 4 – 5 mittelgroße Erdäpfel, 125 g Bergkäse, 100 g Schinken, 1 gr. Zwiebel, 3 – 4 HV Wildkräuter, 1 Ei zum Bestreichen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuss, etwas Butter

Erdäpfel mit Schale weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl goldgelb anrösten, den in Streifen geschnittenen Schinken beigegeben und nochmals kurz durchrösten. Die Kräuter in grobe Streifen schneiden und kurz zu den angerösteten Zwiebel geben. Masse auskühlen lassen. Die gekochten Erdäpfel schälen und mit einem Stampfer zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Blätterteig ausrollen und den Rand mit einem verquirlten Ei bestreichen. Nun schichtweise die Erdäpfelmasse auf 2/3 der Fläche auftragen und darüber den geriebenen Käse geben. Danach die Kräuter-Zwiebel-Schinken-Mischung verteilen. Die Seiten des Strudels einschlagen und vorsichtig die Masse einrollen. Den Strudel nochmals mit Ei bestreichen und bei 200 – 220 ° ca. 20 – 25 Minuten im Rohr goldbraun backen.

Dazu passt gut eine Jogurt-Sauerrahm-Sauce mit frischen Wildkräutern.

## **Hirselaibchen mit Giersch**

Zutaten: 200 g Hirse, ½ l Wasser, 50 g Weizenmehl, 100 g Haferflocken, 200 g Lauch, 15 Giersch-Blätter, 5 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Suppenwürze

Die Hirse in ein Sieb geben und mit kochend heißem Wasser abbrühen. Aus Wasser und Suppenwürze einen Fond herstellen (alternativ klare Gemüsesuppe verwenden), die Hirse darin kochen und ausquellen lassen. Fein geschnittenen Lauch, gehackte Kräuter, Eier, Weizenmehl und Gewürze vermischen und 20 min. ruhen lassen. Laibchen formen und langsam braten.

## **Gundelreben-Spätzle:**

Zutaten: 5 EL Gundelrebenblättchen grob gehackt, 6 EL zerlassene Butter, 300 g Vollkornmehl, 4 Eier, 125 ml Mineralwasser

Gundelrebenblättchen in zerlassener Butter dünsten, abseihen und abkühlen.  
Vollkornmehl, Eier und Wasser vermengen und einen glatten, relativ festen Teig herstellen,  
mit den Gundelrebenblättchen vermischen und mit Salz abschmecken.  
Mit dem Spätzlesieb in kochendes Salzwasser geben.

### **Wildkräuterfrittatten**

Zutaten: 1/8 l Milch, ca. 5 dag Dinkelvollkornmehl, 1 Ei, 2 EL junge Spitzwegerichblätter, 1  
EL gemischte Wildkräuter (Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn, Giersch....)

Aus Milch, Mehl und Ei einen Frittattenteig bereiten, die Kräuter fein hacken und  
dazugeben. Frittaten herausbacken.

Wilde Nockerl (Suppeneinlage)

### **Kartoffelsalat mit Vogelmiere**

6 mittlere Erdäpfel, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, 2 HV Vogelmiere, Apfelessig, Öl, Kräutersalz, Pfeffer,  
evt. etwas Senf

Erdäpfel kochen, überkühlen lassen, schälen und blättrig schneiden, grob geriebene Karotten,  
nudelig geschnittenen Lauch mit den Erdäpfeln vermischen.

Vogelmiere grob hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### **Wildkräuterpesto**

Zutaten: 120 g Wildkräuter, 0,2 l Rapsöl, etwas Salz, 80 g geriebene Walnüsse oder  
Sonnenblumenkerne, 60 g frisch geriebener Parmesan

Wildkräuter waschen, gut trockenschleudern, grob schneiden und gemeinsam mit dem Öl, den  
geriebenen Nüssen mit dem Pürierstab oder in der Moulinette fein mixen. Zum Schluss den Käse und  
etwas Salz unterrühren. In Gläser füllen und mit einer dünnen Schicht Öl bedecken.

Dieses Pesto schmeckt gut auf gerösteten Brotschnitten oder klassisch zu Nudelgerichten.

### **Wiesenschnitten**

Zutaten: 6 Eier, 6 EL Kristallzucker, Salz, 6 EL Mehl griffig, ½ Backpulver

Eier trennen. Schnee schlagen, mit Salz und 3 EL Zucker vermischen. Dotter mit dem restlichen Zucker schaumig rühren und zum Schnee geben. Mehl und Backpulver unterheben und die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 ° 20 min. backen. Auskühlen lassen.

Für die Creme: 500 g Qimiqu, 250 ml Schlagobers, 100 g Staubzucker, Saft einer Zitrone, 50 g Brennesseln

Für die Creme Brennesseln waschen, kurz blanchieren und kalt abspülen. Mit etwas Schlagobers fein pürieren. Restliches Schlagobers steif schlagen. Qimiqu in einer Schüssel glatt rühren und Brennesselpüree, Staubzucker, Zitronensaft unterrühren. Schlagobers unterheben. Biskuitboden mit Creme bestreichen. Vor dem Servieren mit Blüten bestreuen.

### **Gundelrebenraum**

Zutaten: 1 Pkg Topfen, 1 Becher Naturjoghurt, 12 EL Apfelmus, 1 Zitrone, 10 dag Honig, 1 HV Gundelrebenblätter

Joghurt und Gundelrebe mit dem Pürierstab pürieren. Alle Zutaten dazugeben und gut verrühren. In Schälchen füllen, garnieren und kalt stellen.

Verfeinerung: 1 Pkg Quimiqu dazugeben, dann wird die Masse cremiger und feiner

### **Löwenzahnblüten-Honig**

Zutaten: 1 l Löwenzahnblüten (bei vollem Sonnenschein geerntet), 1 l Wasser, 3 Zitronenscheiben, 1 kg Zucker, ¼ Vanillestange aufgeschnitten

Die Blütenköpfe von den Stengeln befreien und ca. 1 Std. auf einem Tuch ausgebreitet liegen lassen (damit die Insekten flüchten können), danach grob hacken. Zusammen mit den Zitronenscheiben, der Vanillestange und dem Wasser aufkochen und zugedeckt 20 Min. ziehen lassen. Anschließend durch ein Tuch gießen. Den Saft mit dem Zucker ca. 2 ½ Std. sanft einkochen lassen, bis er zu gelieren beginnt. Achtung: nicht zu stark kochen, um die Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

**Variante:** man kann auch den Zucker durch Gelierzucker ersetzen, dann verkürzt sich die Kochzeit enorm (Anweisung lt. Gelierzuckerverpackung)