Wildkräuter – Rezepte

für Wildkräuterwanderung am 30. Mai 2009 in Allhaming

Vitaminreicher Wildkräuter-Cocktail:

Zutaten: 6 Orangen, 1 Zitrone, 1200 g Joghurt natur, etwas Kresse, 20 junge Blätter Spitzwegerich, 20 Spitzen von Brennessel und Taubnessel, 20 junge Blättchen Schafgarbe, 20 junge Blätter Löwenzahn, 50 Blätter Minze (Pfefferminze oder Wasserminze), Honig, Salz, Tabasco oder Cointreau

Alles Kräuter hacken und zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren und mit Honig, ein paar Tropfen Tabasco (je nach Geschmack) oder Cointreau verfeinern. Ggf. mit Milch aufgießen, wenn Mischung zu dickflüssig.

Zum Anrichten in schöne Gläser füllen und als „Vorspeise" reichen.

Wildkräuter - Aufstrich

Brennessel -Suppe:

leichte Einbrenn machen (Butter, Dinkelvollmehl), mit Wasser aufgießen, Brennessel grob geschnitten, etwas Gemüsebouillon dazu, Salz, Pfeffer, Muskat; kurz aufkochen, pürieren, einige EL Sauerrahm dazu (mitpürieren), ev. Croutons dazu.

Erdäpfelsalat mit Brunnenkresse

Wildkräuter – Quiche:

Zutaten des Teiges : 25o g Vollkorndinkelmehl, 125g Butter, 250 g Topfen, eine Prise Salz

Zutaten zu einem Teig kneten und Blech damit auslegen

Zutaten des Belages: 200 g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 400g Wildkräuter (z.B. Brennessel, Giersch, Vogelmiere, Bärenklau, Schafgarbe, Rotklee, Beinwell, etc....) in Streifen geschnitten, 3 Eier – ganz, 200ml Obers, 200ml Sauerrahm, 200g geriebener würziger Käse, Zitronensaft, Salz, Muskat zum Abschmecken,

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, tropfnasses Wildgemüse und Knoblauch zufügen. Mehrfach wenden bis das Wildkrautgemisch zusammenfällt. Mit Zitonensaft und Salz abschmecken. Eier mit Obers verquirlen, mit Muskat, Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Gemüsemasse auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Obers-Eier-Mischung darüber gießen und mit Käse bestreuen.

Im Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen.

Holunder-Milch

Zutaten (4Pers.): 1l Milch, 5 Blütendolden (3EL getr. Blüten), 4 EL Honig, 3 Dotter, 2 Gläschen Cognac (oder Rum);

Blüten in Milch kurz aufkochen, abseihen und überkühlen. Honig in der Milch auflösen, Cognac zugeben und die Dotter einrühren. Ein wohlschmeckendes Getränk, das auch bei Erkältung hilft!