

Wildkräuter-Rezepte

Wildkräutersuppe

Die Menge ist für 4 Personen berechnet (ca. 8 Teller = 1,8 Liter)

- 4 Kartoffeln, mehlig kochend, 2 Möhren, 1 große Zwiebel, ca. 1,3 Liter Gemüsebrühe
- etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitrone
- nach Geschmack Sahne oder Creme Fraiche
- etwa 4 Handvoll Wildkräuter (zum Beispiel Brennessel, Giersch, Vogelmiere, Spitzwegerich, Beinwell, Bärenklau, etwas Löwenzahn, Schafgarbe, Gundelrebe und Knoblauchsrauke), Gänseblümchen zum Dekorieren.

Möglichst nicht mehr als 7-9 Kräuter verwenden und auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen milden und herben /scharfen Kräutern achten!

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter andünsten.
2. Die gewürfelten Kartoffeln und Möhren zugeben, mit der Brühe auffüllen und aufkochen. (Tipp: erstmal etwas Brühe zurückbehalten und dann je nach gewünschter Konsistenz auffüllen)
3. Die Wildkräuter waschen, kleinschneiden und zugeben. Einen kleinen Rest zurückbehalten (etwa ein Fünftel). Alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren und Kartoffeln weich sind.
4. Nun die restlichen Kräuter zugeben und noch 5 Minuten sieden lassen.
5. Pürieren, so dass noch einige Gemüsestückchen erhalten bleiben.
6. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack etwas Sahne, Schmand oder Frischkäse unterrühren.
7. Den Teller mit Gänseblümchen oder anderen Blüten dekorieren.



Grüne Quark-Brötchen

- 300 g Dinkelmehl, Typ 1050, 250 g Quark, 6 EL Öl, 8 EL Milch, 1 TL Salz, ½ TL Zucker, 1 Pck. Backpulver, 1 Handvoll würzige Kräuter (z.B. Bärlauch, Schafgarbe, Brennessel, Giersch, Beifuß), 3 EL geriebenen Käse

Alle Zutaten außer den Kräutern und dem Käse zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Kräuter waschen, fein schneiden, und mit 2 EL geriebenem Käse unter den Teig geben. Ca. 10 kleine Brötchen formen, auf ein Backblech setzen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. 30 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.



Brennnesselbutter

1 Päckchen Butter, 2 EL Frischkäse, Salz

etwa 20 Triebspitzen der Brennnessel, 1-2 Teelöffel Brennnesselsamen

Brennnessel waschen, sehr fein hacken. Die weiche Butter mit Frischkäse mischen. Einen Teelöffel Brennnesselsamen unterrühren. Mit Salz abschmecken und mit den restlichen Brennnesselsamen anrichten.



Wildkräuter-Pasteten

Zutaten: 1 Packung frischer Blätterteig (oder Tiefkühl-Blätterteig), 250 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Esslöffel Öl oder Butter, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 200 g saure Sahne, 100 g Käse, z.B. Gouda, 2-3 Handvoll Giersch und / oder Spitzwegerich

Die Menge ist berechnet für ein Muffinblech (12 Stück). Alternativ eine Auflaufform verwenden und statt mehrerer kleiner Pasteten eine große backen. Dann etwa 15 min. länger im Ofen lassen.

Pilze und Zwiebel fein würfeln, in heißem Fett anbraten und zehn Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Kräuter waschen und fein wiegen, einen kleinen Teil zur Seite stellen, die übrigen zur Pilzmischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und von der Hitze nehmen. Eier und saure Sahne verrühren. Blätterteig leicht ausrollen und in passende Stücke schneiden. Ein gefettetes Muffinblech damit auslegen, Teigecken etwas überstehen lassen. Pilzmischung verteilen, Eiersahne drübergeben. Die beiseite gestellten Kräuter darauf verteilen und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, Blech auf den Boden stellen und zehn Minuten backen. Auf der mittleren Schiene weitere 15 Minuten backen. Backofen ausschalten und Pasteten 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Schmeckt auch gut mit Brennnesseln

Dazu passt ein Wildkräutersalat und oder ein Kräuterdip, zum Beispiel:

Wildkräuter-Guacamole

Zutaten: 2 reife Avocado, 2 kleine Tomaten, ½ Zwiebel, Saft von ½ Limette, Salz, 5-10 Stängel wilde Kresse, z.B. Wiesenschaumkraut oder Brunnenkresse (alternativ Giersch oder Schlangenknotersch, wird dann etwas milder), 1 Handvoll Sauerampfer, Blüten zum Dekorieren

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln. Wildkräuter waschen, entstielen, fein hacken und unterheben. Tomaten vierteln und von den Kernen befreien. In kleine Würfel schneiden und unter die Guacamole rühren. Alles gut vermischen und mit Salz abschmecken.