

Kräuterwanderung Juni

Kräuter: Holunder, Brennessel, Mädesüss, Sauerklee, Schafgarbe

Gefülltes Brot mit Wildkräutern

***Zutaten für 1 Portion:**

1 längliches Brötchen, 1-2 handvoll Brennesseln, ½ rote Paprika, 1 kleine Zwiebel, 1-2 Esslöffel Senf, 50 gr Schafskäse, 80-100 gr Butter, Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer.



***Zubereitung:**

Zwiebeln dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, Brennesseln blanchieren und klein schneiden, Salz und Pfeffer hinzufügen, Butter schaumig rühren, Paprika klein schneiden und alles miteinander vermengen. Brötchen aushöhlen und mit der Masse füllen. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren in ca. 1 cm grosse Schnittchen schneiden.

Wildblumen-Limonade

***Zutaten für 1 Liter:**

1 l Apfelsaft, 10 Holunderblüten, Zitrone, Sprudelwasser.

***Zubereitung:**

Holunderblüten von den grünen Stengeln befreien und mit dem Apfelsaft übergießen. Während ca. 12 Std. zugedeckt ziehen lassen.

Beim Servieren nach Belieben mit Sprudelwasser und dem Saft einer Zitronenscheibe vermengen.



Unkrautgenuss im Juni

Kräuter: Wildrose, Brennessel, Holunder, Gundermann, Kamille

Holunderblütensiropp-Cocktail

***Zutaten für 1 Glas:**

1/3-1/2 Volumenmenge Holunderblütensiropp, 2/3-1/2 Volumenmenge Sprudel oder Sekt, Zitronenscheibe, Orangenstücke, evt. Gundermannblätter

***Zutaten für 1,5 L Holunderblütensiropp:**

1L Wasser, 1kg Zucker, 30-40 Holunderblüten, 3 Bio-Zitronen

***Zubereitung:** Zucker im kochenden Wasser aufkochen und über die Holunderblüten geben. Zitronenscheiben hinzufügen. 3-4 Tage ziehen lassen und abseihen.



Brennessel-Tacos

***Zutaten für 2 Tacos:**

40-50 Brennesselspitzen, 1 kl. Zwiebel, Schafskäse, Tomaten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl, Zitronensaft.

***Zubereitung:**

Brennesseln blanchieren, klein schneiden und zu den gedünsteten Zwiebeln geben, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Schafskäse würfeln, Tomaten klein schneiden. Tacos mit der Brennesselmischung befüllen.



Wildblumensalat

***Zutaten:**

Holunderblüten, Kamillenblüten, Rosenblüten, evt. Wiesenbärenklaublüten, Labkräuter, Blüten des roten Klee, Vinaigrette, Eier, Tomaten, Feldsalat, Rucola



Knoblauchsraukefrischkäse

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

50-75 g Knoblauchsrauke, 150 g Frischkäse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

***Zubereitung:**

Die Knoblauchsrauke waschen und fein hacken. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der fein gehackten Knoblauchzehe mischen.



Wildkräutersalat

***Zutaten:**

Löwenzahn, Sprosse der Wiesenbärenklaublüten, Labkräuter, Gundermann, Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Blüten des roten Klee, Gänseblümchen, Vinaigrette, Eier, Tomaten, Feldsalat, Rucola



Holunderblütensirup

***Zutaten:**

1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, 2 Zitronen, 30-50 Holunderblütendolden

***Zubereitung:**

Zucker mit Wasser aufkochen und Zitronenscheiben hinzufügen. Die warme Flüssigkeit auf die Blütendolden gießen und bedeckt ca. 3-4 Tage ziehen lassen; anschließend durch ein Küchentuch passieren.



Ausgebackene Holunderblüten

***Zutaten:**

1 Eigelb, 50 g Mehl, 100 ml kaltes Wasser, 1 TL Stärke, ½ Teelöffel Backpulver

***Zubereitung:**

Dolden in den Teig tunken, leicht abtropfen lassen und in heissem Fett goldbraun ausbacken.



Brennesselfrischkäse

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

50-75 g Brennesseln, 150 g Frischkäse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

***Zubereitung:**

Die Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der fein gehackten Knoblauchzehe mischen. Brennesseln unterrühren.



Löwenzahn-Bruschetta

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

1 Handvoll Löwenzahnknospen, 1-2 Tomaten, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Käse

***Zubereitung:**

Knospen in Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Tomaten in Würfeln schneiden. Masse vermischen und auf die Kartoffelhälften anrichten. Mit Käse bestreuen.



Brennesselmus

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

1 Handvoll Brennesseln, eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Butter, Salz, Pfeffer, Käse

***Zubereitung:**

Die Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. In der Pfanne mit Butter und Knoblauch andünsten und salzen. Auf den Kartoffelhälften anrichten und mit Käse bestreuen.



Wiesen After-Eight

***Zutaten:**

Gundermannblätter, Schokolade

***Zubereitung:**

Schokolade schmelzen und auf die Gundermannblätter pinseln. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

