

Faszination Wildkräuter

April

Kräuter: Brennessel, Löwenzahn, Schaumkraut, Huflattich, Knoblauchsrauke

Brennessel-Toast

***Zutaten für ca.10 Toastscheiben:**

2 handvoll Brennesseln, 1-2 längliche Brötchen, Frischkäse, Senf, Käse, Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch.

***Zubereitung:**

Brennesseln blanchieren und klein schneiden. Frischkäse, Senf und geriebenen Käse untermischen und zu einer streichfähigen Masse vermengen. Würzen nach Belieben. Brötchen in Scheiben schneiden. Masse grosszügig darauf verteilen und mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 °C ca. 10 Min backen.



Wildkräuter-Dip

***Zutaten:**

Knoblauchsrauke, Schaumkraut, Frischkäse, Milch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

***Zubereitung:**

Kräuter fein hacken und mit dem Frischkäse und der Milch zu einer sämigen Masse vermengen. Würzen nach Belieben.



Unkrautgenuss im April

Kräuter: Sauerklee, Brennessel, Löwenzahn, Giersch, Schaumkraut

Sauerklee-Sauce

***Zutaten für 1 Portion:**

20 Sauerkleepflanzen, 1 TL Joghurt, ½ Teelöffel Sauerrahm, Salz, Schnittlauch

***Zubereitung:**

Sauerklee fein hacken und mit dem Joghurt und dem Sauerrahm vermengen. Würzen nach Belieben.



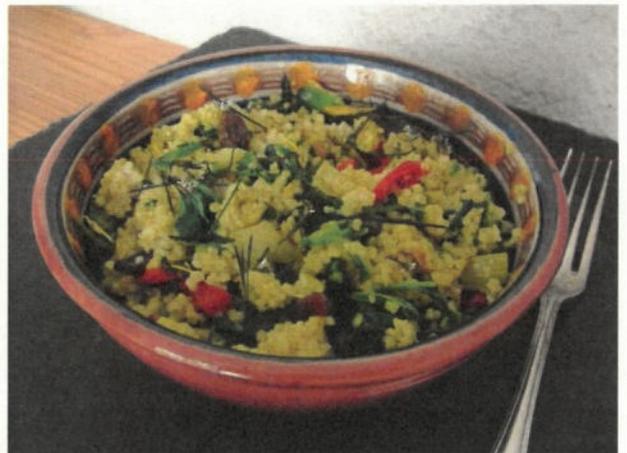
Wildkräuter-Couscous

***Zutaten für 1 Portion:**

100 gr Couscous, 200 ml Brühe, 1 handvoll Brennesseln, 1 handvoll Giersch, 10 Löwenzahnknospen, 1 Paprika, 1 Zwiebel, Rosinen, Butter, Öl, Kurkuma, Salz, Pfeffer.

***Zubereitung:**

Couscous in die kochende Brühe geben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Brennesseln blanchieren und klein schneiden, Giersch klein schneiden, Löwenzahnknospen halbieren, Zwiebel mit Öl in der Pfanne andünsten und Paprika hinzufügen. Anschliessend Giersch und Brennesseln hinzufügen. Würzen nach Belieben. Butter und Rosinen zum Couscous geben.



UNKRAUTGENUSS IM APRIL

Kräuter: Giersch, Brennessel, Labkraut, Löwenzahn, Taubnessel

Kräutersuppe

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

2 Handvoll Wildkräuter, 2 mittlere Kartoffeln, 1 Zwiebel,
1 L Brühe oder Wasser, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und
Muskat zum Abschmecken, 1 hartgekochtes Ei oder mit
Knoblauch geröstete Brotwürfel

***Zubereitung:**

Die Kräuter waschen. Zwiebeln in Butter dünsten.
Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Kartoffeln gar
kochen. Anschliessend die Wildkräuter hinzufügen und
ca. 5 Min. köcheln lassen.



Smoothie

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

200 ml Kräuter, 10 ml Apfelsaft, 4 cm Banane

***Zubereitung:**

Alles im Mixer zerkleinern bis eine sämige Flüssigkeit entsteht.

