

Unkrautgenuss im Mai

Kräuter: Wiesenschaumkraut, Spitzwegerich, Giersch, Gundermann, Brennessel

Wildkräuter-Wraps

***Zutaten für 1 Portion:**

10 Spitzwegerichknospen, 30-40 Brennesselspitzen, 20 Gierschblätter, ½ Avocado, 50 gr Schafskäse, 1 Esslöffel Pesto, 1 kleine Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Butter, Zitronensaft, 1 Tortilla.

***Zubereitung:**

Spitzwegerichknospen in Öl und Zitronensaft einlegen. Zwiebeln dünsten, Brennesseln blanchieren, klein schneiden und zu den gedünsteten Zwiebeln geben, Giersch klein schneiden und mitdünsten. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Avocados und Schafskäse würfeln. Wrap leicht befeuchten und 1 Min. in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben. Wrap nach Belieben mit den Zutaten belegen.



Gundermann After Eight

***Zutaten:**

Gundermann, Schokoladenkuvertüre

***Zubereitung:**

Schokoladenkuvertüre im Wasserbad auflösen. Gundermannblätter mit Schokolade bepinseln.



Unkrautgenuss im Mai

Kräuter: Taubnessel, Brennessel, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich, Labkräuter

Knoblauchsrauken-Pesto

***Zutaten für 1 Portion:**

40 Blätter Knoblauchsrauke, 1 Esslöffel gemahlene Mandeln, 1 Esslöffel fein geriebener Käse, Rapsöl

***Zubereitung:**

Knoblauchsrauke fein hacken und mit den Zutaten vermischen.



Wildkräuter-Wraps

***Zutaten für 1 Portion:**

30 Spitzwegerichknospen, 30-40 Brennesselspitzen, 20 Taubnesselblätter, 20 Labkrautspitzen, 20 Spitzwegerichblätter, ½ Avocado, 50 gr Schafskäse, 1 Esslöffel Knoblauchsraukenpesto, 1 kleine Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Butter, Zitronensaft, 1 Tortilla.

***Zubereitung:**

Spitzwegerichknospen in Öl und Zitronensaft einlegen. Zwiebeln dünsten, Brennesseln blanchieren, klein schneiden und zu den gedünsteten Zwiebeln geben, Spitzwegerich klein schneiden und mitdünsten. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Avocados und Schafskäse würfeln. Taubnesselblätter waschen. Wrap leicht befeuchten und 1 Min. in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben. Wrap nach Belieben mit den Zutaten belegen.



Unkrautgenuss im Mai

Kräuter: Waldmeister, Spitzwegerich, kl. Wiesenknopf, Gundermann, Brennessel

Waldmeister-Bowle

***Zutaten für 1 Liter:**

2-3 Waldmeisterpflanzen, Apfelsaft, evt. Sprudel

***Zubereitung:**

Waldmeisterpflanzen ca. 1 Tag trocknen lassen, dann zu einem Sträußchen zusammen binden und kopfüber ca. 30 Min. in die Flüssigkeit geben. Die bitteren Stielenden sollen nicht in Kontakt mit dem Saft kommen. Nach Belieben mit Sprudel auffüllen.



Canapés mit Spitzwegerichknospen

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

2 Brotscheiben, ca. 40 Spitzwegerichknospen, 1 kleine Zwiebel, Öl, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenstreich.

***Zubereitung:**

Zwiebel mit Öl in der Pfanne andünsten, Knospen hinzugeben, einige Minuten mitdünsten, salzen, pfeffern und anrichten.



Frankfurter grüne Soße

***Zutaten für ca. 2 Personen:**

je ein Sträußchen Pimpinelle (kl. Wiesenknopf), Kerbel, wenig Sauerampfer, Schnittlauch, Petersilie und Borretsch. Crème fraîche, Senf, Salz, Pfeffer.

***Zubereitung:**

Kräuter und Crème Fraîche im Mixer pürieren, salzen, pfeffern und auf Brot oder Eiern anrichten.



Kräuter-Flammkuchen

***Zutaten für ein Backblech:**

Teig: 125ml Wasser, 250-300g Mehl, 3 El Öl, Salz.

Belag: 3 Handvoll Kräuter geschnitten, Crème fraîche, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat

Belag vegan: 3 Handvoll Kräuter geschnitten, Tomatensoße, 1 kleine Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer

***Zubereitung:**

Teig kneten und ausrollen, Zutaten für den Belag mischen, Ofen auf 200 °C vorheizen, Teig ca 5 Minuten im Ofen vorbacken, Zutaten auf den Teigboden ausbreiten und ca.10-15 Min. backen.



Huflattich-Wickel

***Zutaten:**

Huflattichblätter, Reis, Zwiebeln, Tomaten, evt. Pesto, Salz, Pfeffer, Knoblauch

***Zubereitung:**

Reis kochen und mit der gedünsteten Zwiebel-Tomatenmasse vermengen. Die Huflattichblätter blanchieren. Die Reismasse auf die Blätter geben und vom Stiel her einwickeln.



Giersch-Pesto/Wiesenschaumkraut-Pesto

***Zutaten:**

Giersch, Öl, Nüsse nach Wahl, Käse, Salz, Pfeffer, evt. Knoblauch. Beim Wiesenschaumkrautpesto den Käse weglassen, dafür aber mit Zitronensaft beträufeln.

***Zubereitung:**

Kräuter waschen und trocken tupfen. Alles sehr fein hacken, evt. im Mixer pürieren. Das Öl nach und nach unterrühren bis alles gut vermengt ist.



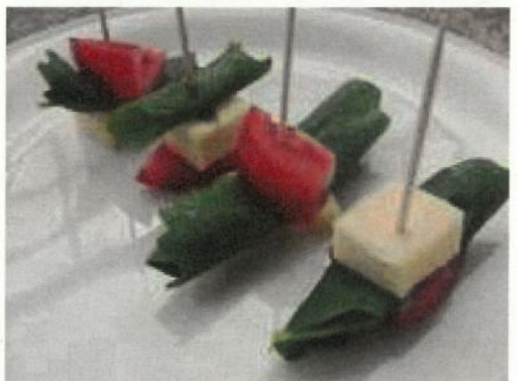
Knoblauchsrauke-Häppchen

***Zutaten:**

Blätter der Knoblauchsrauke, Käsewürfel, Tomaten

***Zubereitung:**

Die Blätter waschen, trocken tupfen und abwechselnd mit Käsewürfel und Tomatenscheiben aufspießen.



Brennesseltoast

***Zutaten für 2 Personen:**

2 handvoll Brennesseln, 10-20 g Senf, 20g Frischkäse, 40 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Brotscheiben

***Zubereitung:**

Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Senf, Frischkäse und geriebener Käse unterrühren. Nach Bedarf würzen. Die Masse großzügig auf's Brot häufen und im Ofen bei 180° ca. 10 Minuten knusprig backen.

