

Wilder Kräutergenuss für Leib und Seele

Kräutertau

¼ l Apfelsaft, 1l Wasser, je 1 Zweig Gundermann, Labkraut, Giersch, Steinklee, Mädesüßblüten, Minze, Zitronenmelisse oder -verbene, Salbei, Waldmeister, Lavendel Eberraute, (Kräuter nach Jahreszeit)

Saft und Wasser mischen, Kräuter waschen und mit dem Nudelholz kurz anwellen. Den Kräuterstrauß ca. 2 Stunden in der Saftschorle ziehen lassen

Wildgemüse für Blätterteiggebäck

500g Wildgemüse: junge Brennnesseln, Giersch, Wiesenbärenklau, Melde, -Franzosenkraut und Mangold oder Spinat gemischt, 1 Zwiebel, 100g Schinkenwürfel, 100g geriebener Käse, Rapsöl, Salz, Pfeffer

Wildgemüse waschen, klein schneiden, Zwiebel schälen, hacken und alles zusammen in Rapsöl ca. 10min dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Blätterteig ausrollen, Gemüse darauf verteilen, Schinken und Käse darüber streuen.

Blätterteig mit Füllung aufrollen und in ca. 1-2 cm dünne Scheiben schneiden. Auf Backpapier legen und bei ca. 200 Grad 20 min backen.

Gierschrahmcreme

2-3 Gelbe Rüben, 2 Handvoll Gierschblätter, 100g Sauerrahm, 200g Frischkäse, 1 Prise Salz etwas Zitronensaft 8-10 Scheiben Zwieback. Gänseblümchen, Löwenzahn, Gierschblüten, Gundermannblüten, Wiesenklee usw. zum Garnieren

Gelbe Rüben, Gierschblätter, Sauerrahm und Zitronensaft im Mixbecher pürieren.

Frischkäse, Salz und Zwiebackstücke zugeben und weiter fein mixen. Ca. 1-2 Stunden kühl stellen. Passt gut als Dipp für Gemüse, als Belag für Fingerfood-Häppchen oder aufs Brot.

Erfrischende Gurkenkaltschale

1 Gurke, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 grüne Paprika, 1/2 TL Salz, 2 EL Rapsöl, 2 EL Essig, 1/8 l Wasser. 1/2 Tasse Brennnesselsamen, 5 Gundermannblätter, 1 Blatt Borretsch.

Gurke, Zwiebel, Paprika, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Mit Salz abschmecken. Brennnesselsamen unterrühren und zusätzlich darüber streuen. Mit Blüten garnieren.

Süße Gundermannquarkcreme

250 g Quark, 200 g Joghurt, 200 g steifgeschlagene Sahne, 50 g Honig od. Zucker, Saft von 1 Zitrone, 1 Päckchen Sofortgelatine, 10 g Gundermannblättchen kleingeschnitten.

Alle Zutaten mit einander verrühren, zum Schluss die steifgeschlagene Sahne unterheben. In Gläser füllen. Die Creme kann auch als Tortenbelag verwendet werden. Reicht für einen Obsttortenboden. Mit Kuvertüre bestrichene Gundermannblätter und Blüten nach Jahreszeit garnieren.

Viel Freude beim Ernten, gutes Gelingen beim Zubereiten und guten Appetit beim Genießen der wilden Kräuterschmankerl für Leib und Seele wünscht:

**Kräuterpädagogin Angela Eiblmeier, Xaver-Buchner-Str. 9, 94486
Osterhofen-Holzhäuser, Tel. 08547/7094**

angela.eiblmeier@t-online.de www.wildkrautergenuss.de