

## **Veggie-Kochtreff 10.04.14** **„Wildkräuterküche“**

### **Bärlauchbutter**

1 Paket Alsan/Butter  
½ -1 Bund Bärlauch  
1 Tl. Salz

Bärlauch waschen, trockentupfen, fein schneiden, hacken und mit Butter und Salz vermengen.

Sauerampferbutter oder Wildkräuterbutter (Sauerampfer, Giersch, Scharbockskraut, Gundermann, Knoblauchrauke) lässt sich ebenfalls nach diesem Rezept herstellen. Nach Bedarf mit den Wildkräutern gepressten Knoblauch dazugeben.

### **Kräuterkartoffeln**

Pro Person 2 Kartoffeln gut bürsten und waschen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl einpinseln und ein Kräuterblatt (Knoblauchrauke, Brennnessel, Gundermann, Schafgarbe...) oben auflegen. Mit der Kräuterseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Andere Seite der Kartoffelscheiben ebenfalls einpinseln und im vorgeheiztem Backofen ca. 20 Min. backen, biss leicht gebräunt. Mit etwas Kräutersalz würzen.

### **Blütenpfannkuchen**

3 Tassen Mehl  
(halb Vollkorn, halb weißes Mehl)  
1 Tassen Apfelsaft  
1 Tassen Sprudel  
1 Tassen Sojamilch  
3 Tl. Backpulver  
1-2 El Zucker  
1 Tasse Blüten (Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Löwenzahn – nur die gelben Blättchen ohne Blütenkelch)  
Öl zum Ausbacken

Aus den Zutaten einen Teig rühren. Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben und direkt mit Blüten garnieren (evtl. Pfanne vom Herd nehmen, sonst wird der Pfannkuchen zu schnell fest). Wenden und noch kurz die Blütenseite backen.

**Salatsoße mit Wildkräutern:** Wie gewohnt eine Soße anrühren, gehackte Wildkräuter nach Belieben einrühren.

### **Brennnesselsuppe**

350g Brennnesselblätter  
3 mehligte Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1-2 El Alsan  
1 l Gemüsebrühe

Zwiebeln in Alsan anbraten, Knoblauch dazu, gehackte Brennnesseln dazugeben. Mit Brühe aufgießen. Kartoffeln würfeln und dazu, ca. 30 Min. kochen lassen. Zum Schluss in den Mixer geben, mixen, zurück in den Topf und mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitrone abschmecken. Evtl. mit Creme fraiche garnieren.

### **Wildkräutersuppe**

1 Zwiebel fein hacken, in Alsan/Butter anbraten, mit etwas Mehl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Wildkräuter fein gehackt nach Belieben (z.B. 5 Brennnesselblätter, 2 Zweige Giersch, 5 Blätter Knoblauchrauke, eine Handvoll Scharbockskraut...) dazu, 10 Min. köcheln lassen.

### **Ausgebackene Blätter**

Einen Pfannkuchenteig anrühren (Mehl, halb Sojamilch/halb Wasser, etwas Salz, etwas Backpulver)- je nach Geschmack ergibt es eine dickere oder dünnere Pannade. Brennnesselblätter, Giersch, Knoblauchrauke, Scharbockskraut o.ä. eintunken und ausbacken. Auf Küchenkrepppapier ablegen, um etwas Fett loszuwerden. Gut als Deko/Zutat auf Rohkostplatte, Beilage usw.

### **Wildkräuterquark**

1 Handvoll Wildkräuter (Sauerampfer, Giersch, Scharbockskraut, Gundermann, Knoblauchrauke, Brennnessel, Taubnessel) waschen, hacken und mit 500g Quark vermischen. Mit Zitrone und Kräutersalz nach Geschmack würzen.

### **Bananen-Gundermann-Milch**

1 reife Banane, 250 ml Sojareismilch und 10-15 Gundermannblättchen in den Mixer geben.

### **Giersch-Limonade**

10 Stängel Giersch, 1 St. Gundermann, 1 St. Zitronenmelisse in 1 l Apfelsaft einlegen, etwas ausdrücken und 3 Stunden kühl stellen. Etwas Zitronensaft dazu und mit Mineralwasser nach Belieben aufgießen.



Knoblauchrauke



Schafgarbe



Brennessel



Löwenzahn



Scharbockskraut



Giersch



Gundermann



Sauerampfer



Wiesenschaumkraut



Gänseblümchen