

Essbare Wildpflanzen in Wald und Wiese

„In den Kräutern ist die ganze Kraft der Welt“

Indische Weisheit

Rezepte:

Wildkräuter-Pfannenbrot

Zutaten:

300 g Dinkelmehl (Type 630)

½ Päckchen Trockenhefe

1 knapper TL Salz

ca. 200 ml lauwarmes Wasser

2 Handvoll frisch gehackte Wildkräuter, z.B. Brennnessel, Giersch, Wiesensalbei, Spitzwegerich, Löwenzahn, Wiesenbärenklau, Gänseblümchen

Olivener Öl

evtl. Sesam oder Schwarzkümmel zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl, Hefe und Salz vermischen, Wildkräuter zugeben und mit so viel Wasser verkneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig in ca. 10 Portionen teilen, jede Portion zur Kugel formen, dann mit den Händen zu einem kleinen Fladen ausziehen. Evtl. Sesam oder Schwarzkümmel in die Oberseite drücken.

Die Teigfladen in mäßig heißem Olivenöl in der Pfanne hellbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm oder kalt genießen.

Erfrischender Kräuter-Sprizz (alkoholfrei)

Ca. 5 Giersch- und 10 Gundermannblätter (vom Stängel abgezupft)

Saft von 1/2 Zitrone

1 haselnussgroßes Stück Ingwer (nach Belieben)

500 ml naturtrüber Apfelsaft

Sprudelwasser

Kräuter und Ingwer in etwas Zitronen- und Apfelsaft pürieren, mit Apfelsaft aufgießen und einige Stunden (oder über Nacht) gekühlt ziehen lassen. Dann abseihen und zum Genießen mit Mineralwasser aufsprudeln.

Fruchtige Gundermann-Creme mit Amarettini-Knusper

60 g Amarettini
4 EL Amaretto
200 g Mascarpone
100 g Joghurt
abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 EL Puderzucker
3 EL Orangensaft
Ca. 7 Stiele Gundermann
200 g Erdbeeren
1 EL Granatapfelsirup
1 EL Orangensaft
Gundermann-Blüten zum Dekorieren

Die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit der breiten Seite eines Fleischklopfers grob zerdrücken. Brösel auf 4 Dessertschälchen verteilen und mit je 1 EL Amaretto beträufeln.

Für die Creme Mascarpone und Joghurt mit Zitronenschale, Puderzucker und Orangensaft mit dem Handrührer cremig aufschlagen. Den Gundermann waschen, trockenschleudern, Blätter von den Stielen zupfen und fein wiegen (es sollten ca. 2 EL sein). Kräuter unter die Creme ziehen und abschmecken. In jedes Schälchen auf die Keksbrösel 2 EL Creme geben und in den Kühlschrank stellen.

Erdbeeren waschen und mit Granatapfelsirup und Orangensaft pürieren. Evtl. noch etwas Puderzucker zugeben.

Zum Anrichten auf jede Dessertschale etwas Erdbeersoße geben, Creme mit Gundermannblüten bestreuen und einem Amarettini servieren.

Brennnessel-Chips

Junge Brennnessel-Blätter
Olivenöl
Salz, Paprikapulver, evtl. Cayennepfeffer

Abgezupfte, gewaschene und trockene Brennnessel-Blätter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl knusprig braten. Anschließend auf Küchenkrepp legen und mit Gewürzen bestreuen.
