

Kochen und Backen mit Wildkräutern

Immuncocktail

Wiesensuppe

Wildgemüselasagne

Grüne Brötchen

Kräuterschneckenbrot

Grüner Marmorkuchen

Vegetarische Leberwurst

zusammengestellt von: Lina Enzenhöfer, *Kräuterpädagogin*

Immunkoocktail

Zutaten: 1 ltr. Orangensaft
 1/2 ltr. Naturjoghurt
 2 Hände ju. Löwenzahnblätter
 Honig zum Süßen

Löwenzahnblätter waschen und in Streifen schneiden, mit etwas Orangensaft (eventuell frisch gepresst) im Mixer zerkleinern, den restlichen Orangensaft hinzufügen. Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen und den Naturjoghurt unterheben



Wiesensuppe

Zutaten: 1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Tl. Gemüsebrühe
Etwas Sauerrahm
1 Zwiebel
1 Tl. Salz
200g Wildkräuter



Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, geschälte Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Alles zusammen mit Salz und Gemüsebrühe in Wasser gar kochen.

Gewaschenes Wildgemüse in Streifen schneiden, in die nicht mehr kochende Suppe füllen und zusammen pürieren.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit einigen Gänseblümchen, Weidenröschen, Wiesenkleblüten

Wildgemüse-Lasagne

Zutaten: 400g Wildgemüse
1 Zwiebel
400g Sahne
100g Tomatenmark
6 Lasagneblätter
Etwas Zitronensaft
100g geriebener Gouda

6 Tomaten

1 Knoblauchzehe

150g Joghurt

2 El. Rapsöl

Salz

Muskat



Zwiebel und Knoblauch hacken. Wildgemüse waschen, in Streifen schneiden und in Öl andünsten. Den Knoblauch und die Zwiebel zugeben, mehrfach wenden bis das Gemüse zusammenfällt. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Muskat würzen.

2 Tomaten für den Belag in Scheiben schneiden.

4 Tomaten in Stückchen schneiden und unterheben. Für die Sauce Sahne, Joghurt und Tomatenmark verquirlen. In eine gefettete Auflaufform lagenweise Sauce - Gemüse - Lasagneblätter - Sauce schichten. Oberste Schicht mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen.

Die Lasagne bei 250°C etwa 20-25 Min in Ofen backen

Grüne Brötchen

- Zutaten:
- 500g Mehl
 - 1 Backpulver
 - 1/2 Tl Salz
 - 100g Butter oder Margarine
 - 1/4 ltr Buttermilch oder Milch
 - 2 handvoll Vogelmiere oder Giersch,
Brennnessel, Beinwell, Wiesen-Bärenklau



Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen und das Fett in Flöckchen darüberstreuen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Kräuter in der Milch pürieren und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell Mehl oder Milch nachgeben. Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen, mit einem Messer einschneiden und auf ein ungefettetes Backblech legen. Herd auf 220 Grad vorheizen und die Brötchen 20-25 min. backen

Kräuterschneckenbrot

Zutaten: 1000g Dinkel-Vollkornmehl
500g Buttermilch / event. etwas Wasser
1 Päckchen Hefe,
2 Tl Salz

Für die Füllung: 200g gewürfelten Feta
100g Sonnenblumenkerne
4 El Öl
1-2 T zerkleinerte, frische Kräuter
oder 1 kl. Glas Kräuter-Pesto



Das Mehl und Salz in eine genügend große Schüssel geben, die Hefe über dem Mehl zerbröseln. Buttermilch und Wasser mischen und unter rühren dem Mehl zugeben. Den Teig schön kneten, bis er sich von der Schüssel löst, evtl. noch etwas Mehl zugeben, oder aber etwas Wasser. Ist die Teigkugel nicht mehr klebrig und schön elastisch, 1/2-2 h gehen lassen. 2 Hälften teilen und die zu einem Rechteck (ca. 25x30cm) ausrollen. Danach mit der Kräutermischung bestreichen, Sonnenblumenkerne darüber geben und von der breiten Seite her aufrollen. Beide Rollen auf ca. 1 Stunde bei 175°C backen.

Eine Brotrolle in 10 Scheiben schneiden und als Schnecken auf ein Blech legen und nur 15 min backen.

Grüner Marmorkuchen

Zutaten: 200g Butter
180g Zucker
1/4 Päck. Backpulver
500g Mehl
2 handroll Vogelmiere, Giersch od. Brennessel
1 Priesse Salz
4 Eier
Zitronenschale
1/4 ltr Milch

Aus Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale und Eier einen Rührteig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und in den Teig sieben. Soviel Milch dazugeben, bis der Teig eine weiche Beschaffenheit hat. Er muss schwer vom Löffel fallen. Den Teig in zwei Teile teilen. Das Wildgemüse waschen, kleinschneiden und zusammen mit etwas Milch im Mixer pürieren. Die Masse dann mit einer Teighälfte vermischen. In eine gefettete und mit Semmelbrösel ausgestreute Guglhupfform den weißen und den grünen Teig abwechselnd hineingeben. Eine Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen und bei mäßiger Mittelhitze ca. 180°C eine Stunde backen. Auf Gare prüfen, in der Form etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig stürzen, erkaltet mit Puderzucker bestäuben.

Vegetarische Kräuter- Leberwurst



- Zutaten:
- 2 Zwiebeln
 - 2 kleine Knoblauchzehen
 - 1 Würfel Hefe
 - 1/4 ltr. Gemüsebrühe
 - 80g Grünkern fein gemahlen
 - 1/2 Tl Apfelessig
 - 100g Butter
 - 1/2 Tl Arrabiata oder Picata
 - etwas Salz und Pfeffer
 - 2 handvoll frischer Wildkräuter

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und mit der Hälfte der Butter andünsten. Die Wildkräuter fein schneiden und zugeben. Die Hefe einbröseln, Gewürze zugeben und mit der Gemüsebrühe und dem Apfelessig ablöschen, aufkochen lassen und die Masse solange rühren bis sich ein Kloß formen lässt.

Abkühlen lassen und die restliche Butter unterheben.