

# Wildkräuterrezepte nach Stefanie Gross blau

## Löwenzahn-Röhrli-Eiersalat

Zutaten für eine Person:

- 3-4 Löwenzahnstengel (in kleine Stücke geschnitten) und Löwenzahnblätter
- ½-1 Ei

Mit Olivenöl und Balcamicoessig beträufeln und servieren. Ebenfalls lecker: Eine Senf-Honig-Sauce.

---

## Wildräutersalat

Für den Salat:

- Ein Kopfsalat oder Eichblattsalat
- Wildkräuter nach Saison und Vorkommen:
  - Wilde Basiskräuter (Arten mit nur wenig Butterstoffen)
    - Labkraut (nur zarte Teile)
    - Vogelmiere
    - Giersch (zarte Teile, sonst fein geschnitten)
    - Löwenzahn (junge Blätter)
  - Wilde Würzkräuter:
    - Gundelrebe (Blätter, ohne Stile)
    - Spitz- und Breitwegerich
    - Gänsedistel (millimeterfein geschnitten)
    - Knoblauchrauke

Für die Sauce: Olivenöl und Balsamicoessig im Verhältnis 3:1, mit Senf, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Blüten als Deko und Sinnenfreude für Auge und Gaumen:

- |                   |                   |                |
|-------------------|-------------------|----------------|
| ▪ Malven          | ▪ Löwenzahnblüten | ▪ Beinwell     |
| ▪ Gänseblümchen   | ▪ Ehrenpreis      | ▪ Ringelblumen |
| ▪ Kapuzinerkresse | ▪ Gundelrebe      |                |
| ▪ Veilchen        | ▪ Borretsch       |                |

Info: Für Salate gibt es unendliche Variationen. Als Basis kann natürlich ein Gartensalat verwendet werden. Aber mit der richtigen Mischung ist auch ein Salat nur mit Wildkräutern sehr schmackhaft. Es ist drauf zu achten, dass die milden Pflanzen den grössten Anteil innehaben und bittere Kräuter nur in kleinen Mengen und sehr fein geschnitten beigefügt werden. Beeren und Früchte harmonieren gut mit der Herbe der Wildkräuter. Auch Schafskäse, Mozzarella und Tofu lassen sich gut kombinieren.

## Wildkräuterpesto

Grundrezept Pesto:

- Wildes Blattgemüse/Käuter: Für das Pesto eignen sich auch würzigere Kräuter, z.B. die Gundelrebe, der Spitzwegerich, Dost, Quendel, Löwenzahn, Bärlauch, Giersch etc.. Milder Pflanzen können mit herberen Pflanzen gemischt werden.
- Öle: Wichtig ist die Qualität des Öls. Bio, nativ (kaltgepresst). Olivenöl eignet sich besonders, im Prinzip sind aber alle Speiseöle verwendbar und auch mischbar.
- Nüsse oder Samen: Auch hier eignet sich alles, was schmeckt und gesund ist. Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Mandeln.
- Mit Käse: Käse, Parmesan oder Sprinz gebe ich meistens erst beim Servieren dazu. Zum einen wollen oder dürfen nicht alle Menschen Käse essen. Zum anderen erhöht es die Haltbarkeit, den Käse für die Vorratshaltung wegzulassen.
- Kombinationen: Auch Pestos lassen sich variieren. Zusätzliche leckere und gesunde Inhaltsstoffe sind: Getrocknete Tomaten, Knoblauch und Pfeffer.

Info: Für eine gute Haltbarkeit darauf achten, dass das Pesto mit Öl bedeckt ist.

---

## Wildkräuter-Tortilla

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 4 Hände voll Brennnesseln oder Kräutermischung
- 7 Eier und etwas Milch oder Reismilch

In einer Pfanne mit Olivenöl rohe Kartoffelwürfel (ca. 1 cm) anbraten, nach kurzer Zeit Zwiebelwürfel dazu geben. Wenn die Würfel 3/4 gar sind, die die Kräuter dazu geben und die verquirlte und gewürzte Eiermasse darauf schütten. Alles mischen und dann die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Bei niedriger (!) Temperatur so lange stocken lassen, bis das Ei nicht mehr flüssig ist (die Eiermasse muss die Kräuter und Gemüse von Anfang an ganz zudecken). Dann das Ganze mit einem flachen Deckel oder Teller wenden und die andere Seite kurz anbraten. Noch einmal einen grossen Teller nehmen, auf die Pfanne legen und die Pfanne wenden, so dass die Tortilla auf dem Teller liegt. Voilà – servierfertig.

Kräutervarianten:

- Basiskräuter: Brennnessel, Giersch, Labkraut – Gewürzkräuter
- Zum Dazugeben in kleineren Mengen: Gundelrebe, Spitz- oder Breitwegerich. Kräuter zerkleinern, ggf. von groben Stielen entfernen.

## Crostini mit Bärlauch- und Löwenzahnknospen

Löwenzahnknospen und Bärlauchknospen in Butter, Ghee, Olivenöl oder Kokosfett anbraten, leicht salzen. Auf einem Stück Brot servieren.

So eignen sich die Knospen wunderbar als Apéro. Aber auch als Gemüsebeilage z.B. zu Polenta ist es ein ganz herrliches Gemüse.

---

## Labkraut-Giersch-Süsskartoffel-Schaumsuppe

Zutaten für 12 Personen:

- 2-3 Zwiebeln
- 5-6 Süsskartoffeln
- 3 Sträusschen Giersch
- 2 Doppelhände Labkraut
- Weisswein
- Meersalz
- Halbe Chillischote
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Liter Wasser

Zwiebeln und Süsskartoffeln in Stücke schneiden Kräuter rüsten und schneiden. Die Zwiebeln in Olivenöl anbraten und dann mit Weisswein ablöschen. Süsskartoffeln und halbe Chillischote dazu geben, nach ein paar Minuten mit Gemüsebrühe ablöschen, wenn die Süsskartoffeln halb gar sind, Wildkräuter dazu geben. Wenig später den ganzen Liter Gemüsebrühe dazugeben. Wenn alles gar ist, die Hälfte aus dem Topf in den Mixer geben und mit ½ Liter lauwarmem Wasser ergänzen und mixen. Gemixte Suppe in einen zweiten Topf geben. Prozedur mit der anderen Hälfte des Gemüses und des Wassers wiederholen. Die Suppe soll jeweils lang und hoctourig gemixt werden, damit sie schön schaumig wird. Jetzt alles noch mit Salz abschmecken, ev. noch etwas Pfeffer dazu geben. Falls die Suppe nicht mehr heiss genug ist, noch mal etwas auf die Patte stellen.

## Blätter und Blüten im Bierteig

- Ca. 100 gr. Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- Milch und Bier zu gleichen Teilen
- 1 Ei

Mehl in eine Schüssel geben. Ei hineinschlagen. Mit dem Schneebesen das Ei verquirlen und von der Mitte aus nach und nach das Mehl einrühren, dabei abwechseln Bier und Milch dazu geben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Dann in einer Stilpfanne Kokosfett erhitzen. Blatt oder Blüte in Bierteig tunken und dann im Fett frittieren.

Verschiedene Blätter und Blüten: Zum Ausbacken eignen sich auch die Blüten und Blätter des Beinwells hervorragend. Grundsätzlich können alle essbaren Blätter ausgebacken werden. Traditionell werden in der Schweiz Salbeiblätter ausgebacken.

→ Mehr Informationen auf: <https://www.srf.ch/sendungen/puls/schnarch-stopp-operationsroboter-wildpflanzen-essen>