

## **Brennesselsamenaufstrich**

30 g Pinienkerne, 2 EL Brennesselsamen, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, etwas Wasser und Salz

Die Brennesselsamen werden über Nacht in Wasser eingeweicht, nur soviel damit sich die Samen gut ansaugen. Am nächsten Tag mit den restlichen Zutaten mixen – fertig!

## **Grünkernpflanzlerl mit Brennessel**

150 g Grünkernschrot, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, fein gehackt, 3 Handvoll Brennessel, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 40 g Butter oder Öl, 60 g Haferflocken, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Senf, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, ½ TL Paprikapulver, Öl oder Butter zum ausbacken  
Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, fein geschnittene Wildkräuter hinzugeben und mitdünsten bis sie zusammenfallen, mit Brühe nach und nach aufgießen.

Grünkernschrot hinzugeben und 10 Minuten kochen, danach quellen und abkühlen lassen.

Haferflocken untermischen und mit Gewürzen abschmecken.

Mit nassen Händen Bratlinge formen und in der Pfanne mit Butter/Öl jede Seite ca. 5 Minuten ausbacken.

## **Pesto mit Giersch**

2 Handvoll junge Gierschblätter, 1 Handvoll Haselnüsse, ½ Handvoll Pinienkerne, 100 g Bergkäse  
1 TL Salz, Hochwertiges Pflanzenöl nach Bedarf  
Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben.  
Zerkleinern, bis nur noch kleine Stücke vorhanden sind. Falls das Pesto zu trocken ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.

## **Wiesendudler**

1-2 Handvoll Giersch, 1 kleine Handvoll Gundermann/Gundelrebe, ½ Bio Zitrone, 1 l Apfelsaft

Die Kräuter und die Zitrone kleinschneiden und in einen Krug geben, mit Apfelsaft aufgießen und mind. 2-3 Stunden ziehen lassen. Alternativ kann alles zusammen in einen Hochleistungsmixer gegeben und zerkleinert werden. Danach den Apfelsaft nach Bedarf mit Mineralwasser aufgießen und fertig ist die Kräuterlimonade. Die Kräuter können abgeseiht werden oder auch nicht und an schönen Tagen schmeckt die Limo einfach herrlich!

## **Brennesselchips**

1 Handvoll Brennesselblätter (am besten von den oberen Trieben) sammeln und säubern.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Blätter reinlegen bis es nicht mehr zischt. Auf alle Fälle nicht zu lange!

Herausholen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, salzen und genießen!

## **Gierschbrot**

400 g lauwarmes Wasser, 10 g Salz, 300 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Honig, 100 g Weizenvollkornmehl, 10 g Hefe (Würfel), 1 Schuss Essig, Je 4 EL Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken, Leinsamen, 1-2 Handvoll Giersch (kleingeschnitten)

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in die eingefettete Kastenform füllen. Den Teig mit Wasser besprühen und nach Wunsch mit Körnern oder Haferflocken bestreuen.

Im Backofen ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen.

## **Gierschrisotto**

1 Zwiebel, 250 g Rundkornreis (od. Risottoreis), 1 große Handvoll Giersch, 1 kl. Handvoll andere Wildkräuter (Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Knoblauchsrauke...), 750 ml Gemüsebrühe, Weißwein (alternativ), Olivenöl, 25 g Butter, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Zwiebel fein schneiden und gemeinsam mit dem Reis in Öl anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen – immer wieder Flüssigkeit nachgießen und gut umrühren. In der Zwischenzeit Wildkräuter kleinschneiden und unter den Reis rühren. Weiterköcheln lassen bis der Reis weich ist und Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer hinzufügen.

# Rezepte



## **Bärlauch Rub**

6 Streifen Zitronenschale, 50 g Bärlauchblätter,  
2 Knoblauchzehen, 30 g Zwiebel, 1 TL grobes Meersalz,  
1 TL Pfefferkörner bunt, 1 TL Senfkörner,  
2 TL brauner Zucker

Zitronenschale, Bärlauch, Knoblauch und Zwiebel pürieren und auf einem Backblech austreichen. Im Backofen oder am Kamin trocknen. Die getrocknete Mischung mit Salz, Pfefferkörner, Senfkörner und Zucker pulverisieren und im Schraubglas aufbewahren.

## **Bärlauchöl**

50 g frische Bärlauchblätter, 300 g Öl, Salz  
Alles pürieren, abseihen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Trester in Speisen verwenden.

## **Bärlauchpaste**

200 g frische Bärlauchblätter, 300 g Öl, Salz  
Alles pürieren und die Paste in sterile Gläser einfüllen, mit Öl bedecken und im Kühlschrank lagern hält es mehrere Monate.



## **Kräuterbrotkranz**

Teig: 500 g Dinkelmehl, 10 g Hefe, 20 g Öl, 300 g Wasser (kalt), 2 TL Salz

Kräuterpaste: 30 g Bärlauch (o.ä. Kräuter), 2 Knoblauchzehen, 60 g Öl, 1 TL Salz

100 g Kirschtomaten, 3 EL Sonnenblumenkerne

Alle Teigzutaten vermischen und zu einem Teig kneten und ca. 3 Stunden gehen lassen.

Die Zutaten für Kräuterpaste pürieren. Den aufgegangenen Hefeteig auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte geben, und zu einem 25 x 50 cm großen Rechteck ausrollen. Mit der Kräuterpaste bestreichen und mit den halbierten Kirschtomaten und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Anschließend über die lange Seite aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben.

Längsseitig aufschneiden und die beiden entstandenen Stränge umeinander drehen, die Schnittseite soll nach oben schauen. Einen Kranz formen, die Enden zusammendrücken und 20 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kräuterkranz mit Wasser besprühen und 35-40 Minuten backen.



## **Gänseblümchen-Auftstrich**

1 Handvoll Gänseblümchen, 1 Handvoll Scharbockskraut gründlich waschen und fein hacken. 1 mittelgroße Zwiebel fein würfeln, in etwas Öl anbraten, dann unter 250 g Frischkäse mengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Löwenzahnsirup

3 Handvoll Löwenzahnblüten (mit möglichst wenig grün) mit 1 L Wasser übergießen und gemeinsam mit 1 unbehandelten Zitrone für 24 Stunden ziehen lassen. Kurz aufkochen und nochmals mehrere Stunden ziehen lassen. Mit einem Sieb oder Tuch gut abseihen, ausdrücken und den Saft mit etwa 1 kg Zucker kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme einkochen lassen. Der Sirup hält sich gekühlt mehrere Wochen. Wenn er länger haltbar sein soll, dann muss er 1:1 mit Zucker eingekocht werden.



## Löwenzahnkapern

1 Handvoll Löwenzahnknospen (fest verschlossen) mit 200 g hellem Essig und etwas Salz kurz aufkochen und in sterile Gläser abfüllen.

## Löwenzahnkuchen (Die Kräutermacher)

200 g Mehl, 200 g geriebene Nüsse/Mandeln, 4 Eier, 100 ml Öl, 1 EL Backpulver, 3 Handvoll Löwenzahnblüten, 300 g geriebene Karotten, 200 g Zucker  
Eier trennen und Eiweiß schlagen, Dotter und Zucker zu einer schaumigen Masse mixen, Löwenzahnblüten, Öl, sowie die geriebenen Karotten zum Dotter geben und unterrühren. Mehl, Nüsse und Backpulver hinzufügen und Eischnee unterheben. Den Teig in eine befettete Form füllen und bei 170 Grad ca. 50 Minuten backen.

## Würzige Löwenzahnknospen nach Rudi Beiser

30 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen, 1 kleingehackte Zwiebel und 1 rote in Würfel geschnittene Paprika in etwas Öl andünsten. 500 g fest geschlossene Löwenzahnknospen, 6 getrocknete und kleingeschnittene Tomaten, 2 EL Tomatenmark und 1 TL Oregano dazugeben und mehrere Minuten garen. Salzen, Pfeffern und mit den Sonnenblumenkernen garnieren. Kann pur genossen werden oder als Beilage zu Nudeln, auf Baguette überbacken oder als Pizzabelag verwendet werden.

## Löwenzahnkekse (Grün sein)

400 g Haferflocken, 3 Handvoll Löwenzahnblüten, 7 EL Apfelmark, 100 g Rapsöl, 7 Datteln klein geschnitten und in 5 EL Wasser eingeweicht vermischen und mit einem Löffel Kekse formen. Bei 180 Grad Ober/Unterhitze mind. 25 Minuten backen.

## Neunkräutersuppe

2 Handvoll Brennnessel  
1-2 Handvoll acht verschieden Kräuter (z.Bsp: Giersch, Gundermann, Vogelmiere, Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich, Taubnessel, Sauerampfer)  
1 klein geschnittene Zwiebel  
1 EL Butter oder Öl  
1 l Gemüsebrühe  
3-4 klein geschnittene Kartoffeln  
Sahne od. Schmand (alternativ)

Die klein geschnittene Zwiebel in Butter/Öl andünsten, Kartoffeln zugeben und anbraten. Die klein geschnittenen Kräuter dazugeben und etwas dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und evtl. Sahne oder Schmand abschmecken und pürieren. Du kannst die Suppe pürieren, musst du aber nicht – jedoch Kinder essen sie meist lieber püriert.