

Sommermenü zum 2. Wildkräuterwochenende 6.6-7.6.2026

Sommerlicher Wildkräutersalat

1-2 Kopfsalat

4 Karotten, gerieben

1 Paprika gewürfelt

3 Tomaten in Stücken

2-3 Handvoll Wildkräuter fein geschnitten (Löwenzahn, Labraut, Schafgarbenblätter, Taubnessel, Rosenblüten, Spitzwegerich, Giersch, Gundermann)

geröstete Sonnenblumenkerne

Dressing:

4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, ½ TL Kräutersalz

Aus Öl, Essig und Salz eine Soße rühren und unter die Salatmischung heben. Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Brokkoli – Tomatensalat mit Sauerrahm-Senfsauce

1 Brokkoli

5 Tomaten

Dressing:

2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, ½ Becher Sauerrahm, Saft einer halben Zitrone, 1 TL Senf, ½ TL Kräutersalz

Brokkoli waschen und klein schneiden (oder im Thermomix zerkleinern), Tomaten in Würfel schneiden. Alle Zutaten fürs Dressing verrühren und untern die Brokkoli-Tomatenmischung geben. Bei Bedarf nachwürzen.

Wildkräuterquiche nach Margarete Vogl

200 g Dinkel, frisch gemahlen
100 g Butter, 1 TL Kräutersalz
1 Handvoll Giersch, kleingeschnitten
7 EL Wasser

Fülle:

½ Stange Lauch, fein geschnitten
2 Handvoll Kleeblüten
100 g Käse gerieben, 3 Eier, 250 ml Sahne
1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Vollkornmehl, Butter, Kräutersalz, Giersch und Wasser zu einem Mürbteig verkneten und 2 Stunden kühl ruhen lassen.

Eine gebutterte Form mit dem Teig auslegen, Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Lauch und 2/3 der Kleeblüten auf den Teig verteilen. Eier, Sahne und Gewürze verquirlen und mit Käse mischen. Die Masse über Lauch und Klee geben und die Quiche 30 Minuten bei 190 Grad backen. Mit den restlichen frischen Kleeblüten dekorieren.

Gefüllte Lindenblätter

Zutaten:

Lindenblätter, Frischkäse oder Mascarpone, Erdbeeren, Holunderblüten

Erdbeeren klein schneiden, Holunderblüten abzupfen (möglichst wenig Stiele) und mit Frischkäse vermischen. Auf die Lindenblätter die fertige Mischung verteilen, zusammenrollen und mit Schnittlauch zusammenbinden.