

## Haselkätzchen-Pesto

### Zutaten:

1 Handvoll junge Haselkätzchen  
1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch)  
geröstete Nüsse  
gutes Öl, Salz, etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Alles fein mixen. Passt zu Ofengemüse oder auf geröstetes Brot.



## Haselnußlikör

### Zutaten:

200 g Haselnüsse (frisch gerettet)  
750 ml Branntwein oder Wodka  
1 Zimtstange  
5 ganze Nelken  
1 Vanillestange (aufgeschlitzt)  
175 g Honig

### Zubereitung:

Nüsse kleinschneiden und in eine weite Flasche geben, Gewürze hinzufügen und mit dem Alkohol übergießen. An einen warmen Ort stellen und mind. 4 Wochen ziehen lassen. Immer wieder bewegen. Abseihen und nochmals 4 Wochen nachziehen lassen.

## Haselkätzchen-Tee

1 TL frische Kätzchen mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.



## Energiebälle mit Haselnüssen

### Zutaten:

200 g Haselnüsse  
150 g Datteln getrocknet  
150 g Cranberries oder Aprikosen getrocknet  
1 Esslöffel Kokosöl  
3 Esslöffel Kakao  
3 Esslöffel Kokosraspeln  
3 Esslöffel gepufter Amaranth

### Zubereitung:

Alles bis auf Kakao, Kokosraspel und Amaranth in einem Hochleistungsmixer zerkleinern. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in Kakao, Amaranth oder Kokosraspeln wälzen.



## Veganer Parmesan

### Zutaten:

1-2 Handvoll Haselkätzchen  
1-2 Handvoll Haselnüsse  
1 Handvoll Hefeflocken  
Salz nach Geschmack

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mahlen. Auf einem Backpapier oder flachen Teller dünn ausbreiten und etwa 4 Tage trocknen. Den getrockneten Hasel Parmesan in ein Glas geben und kühl aufbewahren. Im Kühlschrank hält dieser bis zu 3 Wochen.

## **Baumkätzchen-Honig**

### Zutaten:

1 Handvoll frische Haselkätzchen  
(alternativ gemischt mit Birke oder Erle)  
250 g guter Honig

### Zubereitung:

Kätzchen grob zerschneiden oder mörsern,  
in ein Glas geben und mit Honig  
übergießen. 2–3 Wochen ziehen lassen,  
gelegentlich umrühren. Danach optional  
abseihen.

## **Eingelegte Baumkätzchen (würzig-säuerlich)**

### Zutaten:

2 Hände voll frische, verschlossene Baumkätzchen (Hasel,  
Erle, Birke)  
250 ml milder Apfel- oder Weißweinessig  
250 ml Wasser  
1 TL Salz, 1 TL Honig (optional)

Gewürze nach Geschmack:

Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeer, ein Stückchen  
Zitronenschale

### Zubereitung:

Kätzchen vorsichtig ausschütteln (Insekten entfernen),  
nicht waschen, wenn möglich – sonst sehr behutsam  
trocken tupfen.

Essig, Wasser, Salz und Honig aufkochen. Gewürze ins  
Glas geben, Kätzchen locker einfüllen und heißen Sud  
darüber gießen, sodass alles bedeckt ist. Gut verschließen  
und mindestens 1–2 Wochen ziehen lassen.

## **Erlenpfefferschokolade**

### Zutaten pro Tafel:

45 g Kakaobutter  
45 g helles Mandelmus (oder Haselnussmus)  
10 g Honig  
10 g Ahornsirup  
15 g gutes Kakaopulver oder Rohkakaopulver (noch besser)  
1 Prise Salz  
½ TL Erlenpfeffer

### Zubereitung:

Die Kakaobutter wird bei geringer Hitze langsam geschmolzen. Währenddessen werden Mandel- oder Haselnussmus, Honig, Ahornsirup, Kakaopulver und Salz vermischt. Die Mischung wird portionsweise mit der geschmolzenen Kakaobutter verrührt, bis eine homogene Schokoladenmasse entstanden ist. Nun wird die Masse in eine Schokoladenform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gegossen und der Erlenpfeffer sofort auf die flüssige Masse gestreut. Zuletzt die Erlenpfeffer-Schokolade an einem kühlen Ort fest werden lassen.

## **Erlenkätzchen-Salz**

FrISCHE Erlenkätzchen mit Salz fein mörsern

Optional: etwas Zitronenschale

Die Erle hat eine fein pfeffrige Note und verleiht  
dem Salz eine angenehme Würze.

## **Erlenpfeffer**

### Zutaten:

1 Handvoll frISCHE, geschlossene Knospen und  
Kätzchen von der Schwarz-Erle  
2 TL schwarze Pfefferkörner

### Zubereitung:

Die Erlenkätzchen und -knospen werden grob  
gehackt und für einige Tage bei Raum-  
temperatur getrocknet, bis sie gut durch-  
getrocknet sind. Anschließend werden Kätzchen  
und Knospen mit den Pfefferkörnern vermischt  
und die Mischung grob gemörsert.