



Wildkräuter

Die besten Rezepte

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

- Sauerampfersuppe **VEGETARISCH** – 5 –
- Kalte Wildkräuter-Kartoffel-Suppe
mit Coppa – 6 –
- Gänseblümchenblätter-Salat
mit Walnüssen und Ziegenkäse **VEGETARISCH** – 9 –
- Schafgarbenblätter-Salat
mit Bröseln **VEGETARISCH** – 10 –
- Wegerich-Reissalat **VEGAN** – 13 –
- Salat mit Sternmiere, Mais
und Nüssen **VEGETARISCH** – 14 –
- Wildkräutersalat mit Scharbockskraut
und Chicorée **VEGAN** – 17 –
- Salat mit Rotbuchenblättern und Löwenzahn – 18 –
- Wildkräuterflans
mit Kräuterblüten **VEGETARISCH** – 21 –
- Falsche Oliven (Löwenzahnknospen) **VEGAN** – 22 –
- Gefüllte Beinwellröllchen mit Wildkräuter-
Tomaten **VEGETARISCH** – 25 –
- Knoblauchrauke
mit Kürbis und Linsensprossen **VEGETARISCH** – 27 –
- Kartoffelsalat mit Giersch **VEGETARISCH** – 28 –
- Linsensprossen mit Wiesenkerbel **VEGAN** – 29 –

- Wildkräuterpesto mit Buchenblättern,
Brennnessel und Giersch **VEGETARISCH** – 31 –
- Brennnessel-Omelett mit Pesto **VEGETARISCH** – 32 –
- Flammkuchen mit wildem Bärlauch
und Giersch **VEGETARISCH** – 35 –
- Bärlauch-Brennnessel-Tarte **VEGETARISCH** – 36 –
- Kartoffel-Wildkräuter-Bratlinge **VEGETARISCH** – 39 –
- Vogelmieren-Kartoffelstampf
mit Giersch-Chips **VEGETARISCH** – 40 –
- Bärlauch-Falafeln **VEGETARISCH** – 43 –
- Tagliatelle mit grünem Spargel
und Schafgarbe **VEGAN** – 44 –
- Spaghettini mit Kamille, Safran
und Zucchini **VEGETARISCH** – 47 –
- Risotto Verde mit Giersch **VEGETARISCH** – 48 –
- Panna Cotta mit Lindenblüten
und Honigsauce **VEGETARISCH** – 51 –
- Hollerküchle **VEGETARISCH** – 52 –
- Tarteletts mit Mädesüß **VEGETARISCH** – 55 –
- Pasteils de Nata mit Waldmeister **VEGETARISCH** – 56 –
- Veilchen-Wassereis **VEGAN** – 59 –
- Wildkräuter: wann und wo? – 60 –





Gänseblümchen- blätter-Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse

4 Handvoll Wildkräuter: Gänseblümchenblätter |
1 EL Zitronensaft | 1 TL Apfelessig | 3 EL Olivenöl | Salz |
Pfeffer; aus der Mühle | 60 g Ziegenkäse; schnittfest |
50 g Walnuskerne; geröstet und gehackt | 1 EL Essblüten:
Gänseblümchen

🌿 Die Gänseblümchenblätter verlesen, waschen und trocken schütteln. Mit Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse mit dem Sparschäler in Streifen hobeln und mit den Walnüssen über den Salat verteilen. Mit den Blüten der Gänseblümchen garnieren und servieren.



VEGETARISCH

Bärlauch- Brennnessel- Tarte

FÜR DAS TEIGBODEN

300 g Mehl; und zum Arbeiten | 1 TL Salz | 175 g Butter;
und für die Form | 1 Ei | Hülsenfrüchte, getrocknet; zum
Blindbacken

FÜR DEN BELAG

2 Handvoll Bärlauch | 1 Handvoll Brennnesselblätter | Salz |
120 g Schmand | 100 g Sahne | 4 Eier, L | Salz | Pfeffer; aus der
Mühle | ½ TL Zitronenabrieb | 125 g Feta | 3 EL Pinienkerne;
geröstet (2+1) | Kräuter: z.B. Rucola, Petersilie, Möhrengrün

👉 Alle Zutaten für den Boden rasch zu einem geschmeidigen Mürbe-
teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt
stellen. 👉 Eine Tarteform mit Butter einfetten. Den Backofen auf
180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 👉 Den Teig auf leicht
bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form damit aus-
kleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Back-
papier belegen, mit Hülsenfrüchten befüllen und im Ofen ca. 15 Mi-
nuten blind backen. Backpapier entfernen und den Boden abkühlen
lassen. Die Ofentemperatur auf 170 °C reduzieren. 👉 Den Bärlauch
und die Brennnesseln verlesen und waschen. Beides kurz in kochen-
dem Salzwasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken.
Gut abtropfen lassen. 👉 Schmand, Sahne und Eier verrühren, mit
Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Auf den Teigboden gießen
und die Kräuter darüber verteilen. Den Feta darüberbröseln und 2 EL
der Pinienkerne daraufstreuen. Die Tarte ca. 45 Minuten backen. Mit
Kräutern und den übrigen Pinienkernen bestreuen.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2023 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Umschlagabbildung:
Stockfood/Sporrer, Brigitte
Gestaltung, Satz und Repro:
Finken und Bumiller, Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-1972-4

Bildnachweis

Stockfood

Eising Studio 4, Schütz, Anke: 7, 20, 24, 41, 57; Thumm, Andreas: 8, 11, 12, 38; Siffert, Hans-Peter: 15,16, 23, 26; Samsø, Lene: 19, 30; Meliukh, Irina: 33, 42; Strothe, Carolin: 34; Krimshandl-Tauscher, Sandra: 37; Salt & Sugar: 45; News Life Media: 46; Westermann, Jan-Peter: 49; PhotoCuisine/Vaillant: 50; Fotos mit Geschmack: 53; Winkelmann, Bernhard: 54; PhotoCuisine/Kerouédan: 58

Unsplash

Bärlauch mircea-x; Brennnessel: markus-winkler; Knoblauchrauke: kadir-celep

Wikimedia Commons

Beinwell, Sternmiere: Agnieszka Kwencien CC BY 4.0; Gänseblümchen. Peter de Lange CC BY 1.0; Giersch, Schafgarbe, Scharbockskraut: Robert Flogaus-Faust CC BY 4.0; Holunder, Löwenzahn: Willow CC BY 2.5; Mädesüß, Sauerampfer: AnRo 0002 CC BY 1.0; Veilchen: Zeynel Cebeci CC BY 4.0; Vogelmiere: Quentin Scoufflaire CC BY 4.0; Waldmeister: Krzysztof Ziarnik, Kenraiz; Wegerich: Rosa Maria Rinkl CC BY 4.0; Wiesenkerbel: Michel Langeveld, CC BY 4.0

