

Ars Herbaria



Wilde Kräuter - Wilde Küche

ARS Winnenden

am 27. April 2024

Rezeptsammlung

Würzige Tomaten-Gundermann-Salsa

Zutaten :

200 g Tomaten

100 g Feta-Käse

1 Schalotte

$\frac{1}{2}$ Chillischote

3 El. Olivenöl

1 El. Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Kräuter : *Gundermann*, *Gundermannblüten*

Zubereitung :

Tomaten waschen, putzen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Fetakäse zerkleinern. Schalotte abziehen und fein würfeln, Chilli fein hacken, den *Gundermann* abspülen und grob hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas ziehen lassen, die Flüssigkeit evtl. vor dem Verwenden abtropfen lassen. Die Salsa auf Baguette-Scheiben verteilen und die Blüten des *Gundermanns* als Deko darauf verteilen.

Kräftiges Kräuterpesto

Zutaten :

Grana Padano-Käse

Sonnenblumenkerne

Olivenöl

Zitronensaft

Salz, Pfeffer,

Kräuter : Bärlauch, Schafgarbe, Gundermann, Spitzwegerich

Zubereitung :

Zwei Handvoll Kräuter gut waschen und trockentupfen. Grob zerkleinern. Zusammen mit 2 Esslöffeln Sonnenblumenkernen, einem Eßlöffel Zitronensaft und etwas Olivenöl mittels Pürrierstab zu einem Brei zerkleinern. 3 Esslöffel fein zerkleinerten Grana Padano-Käse zugeben und mit einarbeiten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf mit weiterem Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz verlängern. Baguette-Scheiben mit Pesto bestreichen und mit Goldnessel-Blüten garnieren.

Frühlingshafte Blütenbutter

Zutaten :

250 g Butter

Salz

3 Knoblauchzehen

Zitronensaft

Blüten : möglichst viele verschiedene Sorten und Farben

Zubereitung :

Die Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Brettchen zerdrücken. Eine Handvoll Blüten je nach Größe ganz lassen oder klein schneiden. Die Blüten mit der Butter, einem Teelöffel Salz, dem Knoblauch und einem Teelöffel Zitronensaft gut vermengen (Gabel). Etwas ziehen lassen. Kurz vor dem Essen Baguette-Scheiben mit Blütenbutter großzügig bestreichen und dem Buffet hinzufügen.

Frischer Wildkräutersalat

Zutaten :

- 1 Lollo Bianco
- 100g Speckwürfel
- für die Vinaigrette :
 - 6. Eßl. Olivenöl
 - 3 Eßl. Essig,
 - 1 Eßl. Ahornsirup
 - Salz und Pfeffer

Wildkräuter : Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Schafgarbe, Giersch, Scharbockskraut, Knoblauchsrauke

Durchführung :

Die Wildkräuter werden gewaschen und nach dem Trocken-schleudern fein geschnitten. Der Salat wird ebenfalls gewaschen und grob zer-pflückt oder geschnitten. Alles zusammen in eine große Schüssel geben.

Die Vinaigrette wird separat angemischt. Die Speckwürfel werden in etwas Öl angebraten und wenn sie schön rösch sind, mitsamt dem Öl über den Salat gegeben. Schließlich wird die Vinaigrette dazugegeben und alles gut vermischt.

7-Kräuter-Suppe

Zutaten : 4 Schalotten
2 kleine Kohlrabi
250 g Kartoffeln (mehligkochend)
1 Bio-Zitrone
700 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
250 g Sahne

Für die Croûtons : 3 Scheiben Toastbrot
2 Eßl. Butter

Kräuter : 2-3 Handvoll gemischte Wildkräuter
(Brennnessel, Giersch, Klettenlabkraut, Wiesenlabkraut, Spitzwegerich, Löwenzahn, Bärenklau)

Durchführung :

Für die Suppe die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Salz, Pfeffer, Muskatnuss und die Zitronenschale hinzufügen. Die Suppe zugedeckt 15 min köcheln lassen.

Inzwischen für die Croûtons das Vollkornbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Würfel darin rösten und etwas salzen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ggfs. Blätter abzupfen und hacken. Drei Viertel der Kräuter zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten mitköcheln lassen. Schließlich die Sahne zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Kräuter grob hacken und hinzugeben. Suppe mit den Croûtons bestreut servieren.

Blumenkohl-Kräutertaler mit Minzdip

Zutaten :

300 g Blumenkohlröschen (in Salzwasser gegart und abgekühlt)
3 Eier
10 g frische Hefe
75 ml lauwarmes Wasser
100 g Mehl
1 kleine Zwiebel
150 g griechischer Joghurt
Salz
Pfeffer

Wildkräuter : Giersch, Brennessel, Labkraut, Bärenklau, Minze

Zubereitung :

Die gekochten, abgekühlten Blumenkohlröschen mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree mixen. Die drei Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann das Blumenkohl-Püree und die Eigelbe mit einem Schneebesen verrühren. Wildkräuter waschen, von Stängeln befreien und fein hacken. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln und glatt verrühren. Diese anschließend mit dem Mehl unter die Blumenkohl-Eigelb-Mischung rühren. Schließlich Eischnee und fein gehackte Wildkräuter vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zugedeckt 30 min ruhen lassen.

In dieser Zeit den Minzdip herstellen :

Die Minze waschen und von Stielen befreien. Die Blätter zusammen mit einer kleinen Zwiebel und dem griechischen Joghurt mittels eines Stabmixers fein mixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den gegangenen Blumenkohl-Kräuter-Teig löffelweise in eine heiße Pfanne überführen, zu Talern ausstreichen und auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten. Je zwei Taler zusammen auf einem Teller anrichten und etwas Minzdip an oder über die Taler geben.

Waldmeister-Mascarpone-Creme

Zutaten : 250 g Mascarpone
250 g Naturjoghurt
200 g Erdbeeren
5 EL Waldmeistersirup

Kräuter : etwas Waldmeister zur Dekoration

Zubereitung :

Die Erdbeeren waschen und halbieren.

Die Mascarpone und den Joghurt zusammengeben, danach den Waldmeistersirup zugeben. Alles gut vermischen. Die Creme nach Belieben mit den halbierten Erdbeeren in Portionsschälchen geben und dem Buf-fet hinzufügen.