Ars Herbaria

Wilde Kräuter – Wilde Küche

ARS Winnenden

am 03. Mai 2025

Rezeptsammlung

Würzige Tomaten-Gundermann-Salsa

Zutaten : 200 g Tomaten
100 g Feta-Käse
1 Schalotte
½ 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 vor dem Verwenden abtropfen lassen. Die Salsa auf Baguette-Scheiben verteilen und die Blüten des Gundermann als Deko darauf verteilen.

Frühlingshafte Blütenbutter

Zutaten : 125 g Butter (zimmerwarm), Salz, 2 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
- Wildkräuter : Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Schafgarbe, Giersch, Scharbockskraut, Knoblauchsrauke
- 100g Speckwürfel
- für die Vinaigrette :
    - 6. Eßl. Olivenöl
    - 3 Eßl. Essig,
    - 1 Eßl. Ahornsirup
    - Salz und Pfeffer

Durchführung :

Die Wildkräuter werden gewaschen und nach dem Trockenschleudern fein geschnitten. Der Salat wird ebenfalls gewaschen und grob zerpflückt 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.

Überbackene Kräuterpesto-Nestchen

Zutaten : Grana Padano-Käse, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Kräuter : Bärlauch, Schafgarbe, Gundermann, Spitzwegerich

Zubereitung :

Spaghetti bissfest kochen. In dieser Zeit 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 geriebenen Grana Padano-Käse zugeben und mit einarbeiten. Bei Bedarf mit Nudelkochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verlängern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Pesto mit den fertigen Spaghetti vermengen. Zum Anrichten daraus Nester drehen und jeweils 1-2 pro Portion auf einen Teller setzen, etwas Grana-Padano darüber hobeln. Im Ofen kurz überbacken und vor dem Servieren mit Goldnessel-Blüten garnieren.

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 : 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.

Waldmeister-Mascarpone-Creme

Zutaten : 125 g Mascarpone

125 g Naturjoghurt

150 g Erdbeeren

5 EL Waldmeisteransatz der Limonade

Kräuter : etwas Waldmeister zur Dekoration

Zubereitung :

Die Erdbeeren waschen und halbieren.

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

Waldmeisterlimonade

Zutaten : 1,5 l Mineralwasser, 100 g Zucker

Kräuter : ein Strauß Waldmeister (ca. 15 Stängel)

Zubereitung :

100 g Zucker in 500 ml Mineralwasser auflösen. Angewelkten Waldmeister als Strauß zusammenbinden und kopfüber in das Wasser hängen. Im Kühlschrank ziehen lassen und kurz vor dem Essen mit dem restlichen Mineralwasser aufgießen.