

Ars Herbaria



Kräuterführung mit wilder Küche

in Birkmannsweiler

am 18. September 2021

Rezeptsammlung

Ars Herbaria



1. Gang : Grüner Salat mit Wildkräutern

Zutaten : Blattsalat, Gurke, Tomaten, Wildkräuter

Für das Dressing : Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Kräuter : Löwenzahn, Labkraut, Sauerampfer,

Zubereitung :

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Fein mit dem Wiegemesser zerkleinern. Gurken und Tomaten kleinschneiden. Salat waschen und grob zupfen Gurken- und Tomatenstücke zugeben. Die gehackten Kräuter über allem verteilen. Die Zutaten für das Dressing in einen Schüttelbecher geben und mischen. Den Salat mit reichlich Dressing übergießen.

2. Gang : Bunte Blütenbutter

Zutaten : 250 g Butter, Salz, Zitronensaft

Blüten : Springkrautblüten, Kleeblüten, Labkrautblüten,
Leinkrautblüten, Feinstrahlblüten, Goldrutenblüten

Zubereitung :

1-2 Handvoll Blüten sammeln. Einige Blüten beiseite legen. Die restlichen Blüten mit der Butter, etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft gut vermengen (Gabel). Teller mit Blättern auslegen. Die Butter in Haushaltsfolie geben und damit eine Rolle formen. Diese auspacken und auf den Teller legen und mit den beiseite gelegten Blüten bestreuen.

Mit Baguette genießen.

3. Gang : Herzhaftes Kräuterpesto

Zutaten : Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Kräuter : Schafgarbe, Spitzwegerich, Gänsefingerkraut

Zubereitung :

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Grob zerkleinern. Zusammen mit 2 Esslöffeln Kernen, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Olivenöl mittels Handmörser zu einem Brei zerkleinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf mit weiterem Olivenöl verlängern.

Mit Baguette genießen.

4. Gang : Kräuteromelette mit Spinat

Zutaten : pro Portion 2 Eier, Wildkräuter, Spinatblätter, Pfeffer, Muskatnus

Kräuter : Brennnessel, Bärenklau

Zubereitung :

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Grob zerkleinern oder ganz lassen. In einer Schale die Eier verrühren, die vorbereiteten Kräuter zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne ausbraten.

Für den Spinat die Spinat- und Brennnesselblätter 1:1 mischen und waschen. In Salzwasser einige Minuten köcheln lassen, bis sie zusammengefallen sind. Kochwasser abgießen und mit Pfeffer, Salz und Muskatnus abschmecken. Gemeinsam mit dem Omlette genießen.

5. Gang: Vanilleeis mit Kräuterpesto

Zutaten : Vanilleeis, Wildkräuter, Kokosraspeln, Agavendicksaft, Olivenöl, Zitronensaft

Kräuter : Gundermann, Giersch

Zubereitung :

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Grob zerkleinern. Zusammen mit 2 Esslöffeln Kokosraspeln, 2 Eßlöffel Agavendicksaft, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Olivenöl mittels Handmörser zu einem Brei zerkleinern. Bei Bedarf mit weiterem Olivenöl verlängern.

Vanilleeis mit etwas Pesto auf einem kleinen Teller anrichten.
