

*Ars Herbaria*



**Wilde Küche mit wilden Kräutern**

OGV Cottenweiler

am 28. April 2024

**Rezeptsammlung**

# Frisches Kräuterpesto

Zutaten :

1 Tasse Pinien- oder Sonnenblumenkerne

2 Knoblauchzehen

1 Tasse geriebenen Parmesan- oder Pecorinokäse

Zitronensaft

Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

Kräuter : Brennnessel, Schafgarbe, Bärenklau, Spitzwegerich, Giersch

## Zubereitung :

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Grob zerkleinern. Zusammen mit den Kernen, dem geriebenen Käse, den fein gehackten Knoblauchzehen, etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl mittels Stabmixer zerkleinern. Es wird langsam weiteres Olivenöl hinzugegeben und weiter gemixt, bis eine glatte Paste entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz kann mehr oder weniger Olivenöl hinzugefügt werden. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

---

# Sommerbunte Blütenbutter

Zutaten :

250 g Butter

Knoblauchzehe oder halbe Zwiebel

Zitronensaft

Kräutersalz

Pfeffer

Blüten : Storchschnabel, Zaunwicke, Löwenzahn, Taubnessel, Gundermann, Günsel

## Zubereitung :

Die Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Brettchen zerdrücken. Statt der Knoblauchzehe kann auch eine halbe Zwiebel verwendet werden. Eine Handvoll Blüten je nach Größe ganz lassen oder klein schneiden. Zwei Drittel der Blüten mit der Butter, einem Teelöffel Salz, den Knoblauch und einem Spritzer Zitronensaft gut vermengen (Gabel). Dann ein Stück Frischhaltefolie ausbreiten und mit Blüten bestreuen. Danach die Butter auf die Blüten geben und die restlichen Blüten darüber streuen. Anschließend mithilfe der Folie die Butter zu einer Rolle formen. Zum Anrichten einen Teller mit Blättern auslegen. Dann die Folie entfernen und die Rolle auf die Blätter legen. Butter evtl. noch mit Blüten garnieren.

## Aromatisches Kräutersalz

Zutaten : Verschiedene Salzarten

Kräuter : Löwenzahn, Gundermann, Schafgarbe, Giersch

### Zubereitung :

Eine Handvoll Kräuter waschen, abtropfen lassen und in den Steinmörser überführen. 2 gehäufte Esslöffel Salz dazugeben. Mit dem Stößel die Kräuter einarbeiten und Salz dabei zermahlen, bis eine möglichst homogene Masse entsteht.

Mit dem frischen Kräutersalz können die anderen Gerichte gewürzt werden.

Überschüssiges Salz kann mitgenommen werden. Zuhause auf einem Teller ausstreichen und an einem warmen Ort trocknen lassen. Wenn das Salz ganz trocken ist, Stücke zerstoßen und abfüllen.

## Kräuter-Avocado-Aufstrich

Zutaten :

2 Avocado, vollreif  
1 Knoblauchzehe  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Spritzer Zitronensaft

Kräuter : Spitzwegerich, Giersch, Gundermann, Schafgarbe

Zubereitung :

---

Die Kräuter gut waschen und trockentupfen. Fein mit dem Wiegemesser zerkleinern. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit den Kräutern und dem Knoblauch mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Auf Baguettescheiben geben und mit essbaren Blüten garnieren.

## Wildkräuter-Tomaten-Aufstrich

Zutaten :

250 g Butter, weich

100 g Tomatenmark

100 g Gurke

Kräutersalz

Pfeffer

Kräuter : Spitzwegerich, Giersch, Gundermann, Schafgarbe

### Zubereitung :

Butter und Tomatenmark mit einer Gabel gut mischen. Gurke schälen und fein würfeln. Zusammen mit den gewaschenen und fein gehackten Wildkräutern zur Tomatenbutter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Baguettescheiben reichen.

---

## Wildkräutersalat

Zutaten :

1 Lollo Bianca o.a. Blattsalat

200 g Cherry-Tomaten

200 g Speckwürfel

für das Dressing : Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Wildkräuter : *Giersch, Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Vogelmiere, Scharbockskraut, Spitzwegerich*

Durchführung :

- Wildkräuter waschen und fein schneiden
- Salat waschen und grob zerreißen
- Cherry-Tomaten halbieren
- alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem separat gemischten Dressing vermengen
- Speckwürfel in etwas Öl ausbraten
- Speckwürfel mit dem heißen Öl über den Salat geben; alles nochmals gut vermischen