

Wildkräuterwanderung und Kochen
08. Mai 2009 Habsberg

*Ich bin ein schlichtes Unkraut bloß,
das niemanden gefällt.
Ein Unkraut nur,
verfolgt, geplagt,
getreten von der Welt.
Man reisst mich aus und wirft mich fort,
mir will's nicht in den Sinn,
dass niemand sieht,
dass ich auch blüh` und schmeck,
und drum nicht unnütz bin!*

Menü

*

Kräuterlimo

*

*Brennnessel-Wiesenbärenklau-Suppe
mit gerösteten Croutons*

*

Überbackener Hackauflauf mit Knoblauchsrauke und Giersch

*

Gemischter Wiesensalat

*

Waldmeistertraum mit Gundermannkonfekt

Wildkräuterwanderung und Kochen

08. Mai 2009 Habsberg

Rezepte:

Kräuterlimo:

10 Blätter Giersch (große!) 1 Ranke Gundermann 1 Stängel Pfefferminze 3 Stängel Zitronenmelisse 1 l Apfelsaft 1 Zitrone Zum verdünnen Mineralwasser	Kräuter waschen, zu einem Strauß zusammenbinden, in den Apfelsaft hängen, kräftig ausdrücken und kühl stellen. Mindestens 3 Std. Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben
---	--

Brennessel - Wiesen-Bärenklausuppe

<ul style="list-style-type: none">• 4 mittelgroße Kartoffeln• 1 L Gemüsebrühe• 4 Hand voll Brennessel u. Wiesen-Bärenklau• 2 EL Butter• 1 große Zwiebel• 1/8 l süße Sahne• Salz u. Pfeffer <p>Deko:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/8 l saure Sahne• Blüten (Gänseblümchen, Veilchen)	<ul style="list-style-type: none">• Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden• In der Brühe ca. ½ Std. weichkochen• Kräuter waschen, von dicken Stielen befreien, in Streifen schneiden• Zwiebel klein schneiden, in Butter andünsten,• Kräuter zugeben, kurz andünsten, bis die Kräuter zusammenfallen• Zur Suppe geben, 5-10 Min. ziehen lassen, fein pürieren• Mit Sahne, Salz u. Pfeffer abschmecken
--	---

Wildkräuterwanderung und Kochen
08. Mai 2009 Habsberg

Überbackener Hackauflauf mit Knoblauchsrauke und Giersch

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Nudeln 4 EL Öl 1 Zwiebel 250 g Hackfleisch 1 Dose Champignons 3 Eßl. Tomatenmark 1 Tl. Salz ½ Tl. Oregano Etwas Pfeffer/Muskat 1 Becher süße Sahne 3 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Knoblauchsrauke) 200 g Emmentaler	<ul style="list-style-type: none">• In reichlich Salzwasser garen, abseihen, abtropfen lassen• Erhitzen• In Würfel schneiden, glasig dünsten• Zugeben, mit andünsten • Abtropfen lassen, zugeben • Würzen • Darunter mengen • Abwechselnd Nudeln, Hackmasse und Wildkräuter schichten, zum Abschluss den Käse drüberstreuen, 220 Grad, ca 20 Minuten überbacken

Wildkräuterwanderung und Kochen
08. Mai 2009 Habsberg

Gemischter Wiesensalat

Zutaten: 1 Kopfsalat oder Eisbergsalat 1 Salatgurke 3 Tomaten 1 Bund Radieschen Wiesenkräuter (Schafgarbe, Löwenzahn, Kleiner Wiesenknopf, Wiesenlabkraut, Sauerampfer) Blütendekoration: Gänseblümchen Löwenzahn Marinade: 1 Zwiebel 1 Zitrone (Saft) 3 EL. Öl 2 EL. Wasser Salz, Zucker oder Honig, Pfeffer	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">• Putzen, waschen, klein schneiden• Waschen, abtrocknen, klein schneiden• Im Ganzen lassen• Blütenblätter auszipfen <p>Alles mischen und kurz vor dem Anrichten Über den Salat geben.</p>
--	--

Waldmeistertraum mit Gundermannkonfekt

Zutaten Waldmeistertraum: 10 g Waldmeister 200 g Joghurt natur Zucker/Honig 400 ml Sahne	Zubereitung: Waschen, mit Schere zerkleinern, mit Vermischen, fein pürieren (Zauberstab) Abschmecken Steif schlagen, die Waldmeister-Joghurtmischung unter die Sahne heben
---	---

Zutaten Gundermannkonfekt: Zartbitterkuvertüre Gundermannblättchen mit Stiel	<ul style="list-style-type: none">• Im Wasserbad schmelzen• Waschen, trocken tupfen• Vorsichtig eine Seite mit der Kuvertüre bestreichen, härten lassen• Umdrehen und bestreichen,• Im Kühlschrank aushärten lassen
---	---