

Kräuterrezepte

Diese und andere findet ihr unter www.gruenebase.de

Blütenbutter (lieblich oder herzhaft)

Ihr benötigt:

weiche Butter, Salz Blüten, im Mai zusätzlich zarte Fichtenspitzen, 1 Spritzer Zitronensaft bzw. abgeriebene Zitronenschale

liebliche Blütenmischung: Wiesensalbei, Katzenminze, duftende (Wild-)Rosenblüten, Holunder, Veilchen, Stiefmütterchen, Taubnessel, Waldmeister, Gundelrebe, Dalien, Gänseblümchen, Kerbel, Giersch, Rosmarin, Süßdolde, ...

herzhaftes Blütenmischung: neben den bereits genannten zusätzlich kräftig schmeckende von Bärlauch, Schaumkraut, Schnittlauch, Knoblauchsrauke, Brunnenkresse ...

1. Blüten ganz fein schneiden und mit der Butter, Salz und Zitronensaft am Besten mit einer Gabel kräftig verrühren
2. mit Blüten verzieren
3. mind. 1 Stunde durch ziehen lassen

Schokokräuterquark

Ihr benötigt:

Quark, reife Bananen, Kakaopulver, frische Minze oder Fichtenspitzen, Zitrone

1. Banane pürieren oder mit Gabel zu Brei zerdrücken
2. mit den anderen Zutaten und fein geschnittenen Kräutern vermischen

Kräuterquark herzhaft

Ihr benötigt

Quark, evtl. etwas (Pflanzen)Milch, Salz nach Geschmack, Pfeffer, etwas Kümmel, frische Garten- und Wildkräuter, etwas Leinöl oder Kürbiskernöl zum Unterrühren und zum Darübergeben, Zwiebel, Radieschen

1. Kräuter fein schneiden
2. Zwiebel würfeln
3. alles miteinander vermischen und mit Milch cremig rühren
4. mit Radieschen und Öl anrichten

Bärlauch/Wildkräuterbagette

Ihr benötigt: für 2 helle Bagettes

ca. 300g Butter oder Alsan-S, ca. 10Eß Olivenöl oder anderes Öl, Salz nach Geschmack, 3 Knoblauchzehen, Bärlauch, Knoblauchsrauke, oder andere Wildkräuter, Aluminiumfolie

1. Verrührt die weiche Butter mit den fein geschnittenen Kräutern und Knoblauch, Öl und Salz zu einer geschmeidigen Masse
2. Schneidet das Baguette in ca. 1cm dicke Scheiben.
3. Bestreicht die Scheiben von einer Seite dick mit der Butter und drückt die Scheiben aneinander
4. die gesamte Rolle oder halbiert mit 2 Lagen Aluminiumfolie umwickeln
5. Legt das Baguette für ca. 15-20min auf den Grill oder backt es bei 200°C im Backofen.

Die Butter muss komplett geschmolzen sein und das Baguette schön heiß sein.

Fichtenspitzenfrischkäse

2 Handvoll junge Fichtenspitzen , 2 Packung Frischkäse, Pfeffer .

- Fichtenspitzen super fein schneiden
- mit dem Frischkäse verrühren
- mit frisch zerstoßenem Pfeffer (super:Weißer Campotpfeffer) abschmecken
- etwas durchziehen lassen

Sauerkleedipp

Ihr benötigt:

Blätter und Blüten vom Sauerklee fein schneiden, mit Born-Mayonnaise und Schmand verrühren oder eine vegane Majo aus Chashewkernen, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker bereiten

Blattsalat mit Wildkräutern und Blüten

Blattsalat (Grüner Salat, Eisbergsalat, Romanesco, o.Ä.),

zarte junge Blätter von Wildkräutern wie Löwenzahn, Giersch, Wegerich, Brennessel, Vogelmiere, Sauerampfer, Feldsalat, Hirtenäschel, Bärlauch

Blüten von Gänseblümchen, Rotklee, Wiesensalbei, Veilchen, Löwenzahn, Ahorn, ...

Zitrone, Salz, etwas Zucker/Honig, Pfeffer, Essig, Öl

1. Blätter in mundgerechte Stücke zerreißen
2. Zutaten für Salatsoße vermischen und mit Blättern vermischen
3. mit Blüten dekorieren

Tip: *Kräuter- oder Obstessig verwenden, Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Schwarzkümmel dazu, mit Brotröstis anrichten*

Kräuterlimonade

Apfelsaft und Sprudelwasser zu gleichen Teilen, einige Stengel aromatischer Wildkräuter wie Waldmeister, Gundelrebe, Wiesensalbei, Brennessel, Fichtenspitzen, Zitrone, Honig

Schnelle Variante: Kräuter mit Zitronensaft und Honig kräftig zerreiben, erst mit Apfelsaft auffüllen, dann vorsichtig mit Sprudelwasser

Langsame Variante: Kräuterstengel, Zitronenscheiben, Honig im Apfelsaft mind. 1 Stunde ausziehen lassen, anschließend vorsichtig mit Sprudelwasser auffüllen

Grundrezept Kräuterpesto

200 bis 300g „Grünzeug“, 50-200g Pinienkerne oder andere Samen wie Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashews. Erdnüsse, 50g Parmesan gerieben (kann auch wegbleiben), ca. 150ml Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Erdnussöl), Salz und Pfeffer nach Geschmack, geriebene Zitronen- oder Limettenschale und etwas Saft davon

je nach Kräutlein paßt dazu z.Bsp. Meerrettich, Chilli, Knoblauch, Sojasoße, Wojestersoße

Alles pürieren. In Gläschen füllen. Noch etwas Öl darüber geben für bessere Haltbarkeit.

Pesto mit Käse in Kühlschrank.

Kartoffelsuppe mit Wildkräutern

Kartoffeln, Suppengemüse, Gewürze wie Lorbeer, Piment, Räuchersalz, Pfeffer, Kräutermischung aus Garten- und Wildkräutern (Löwenzahn, Brennessel, Giersch, Wegerich, Gundelrebe, Liebstöckel, Guter Heinrich, Zaunwicke, Petersilie, Majoran, Thymian, Dill, ...), Zwiebel, Öl, Wasser

1. Kartoffeln und Gemüse würfeln, mit Wasser bedecken, Gewürze zufügen und weich köcheln; grob pürieren;
2. Kräuter fein schneiden und in der Suppe noch mal kurz mit aufkochen lassen;
3. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, im Öl anrösten und unter die fertige Suppe rühren