

Gute Idee und Anleitung, übrigens nicht nur zum Essen finden Sie in „Alles aus Wildpflanzen“ von Coco Burckhard im Ulmer Verlag

Wildkräuterquiche

Teig: 250g Mehl, 250g Quark, 180 g Butter, 1 Tl. Salz, 1Tl.Backpulver, verkneten und eine Stunde kalt stellen. Den Teig in eine Kuchenform geben

Füllung: 3 Ei Öl, 4 Ei Mehl, 600 ml Milch 150- 200 g geschnittene Wildkräuter, 150 ml Buttermilch, 4 Eier und alles mit Salz und Pfeffer würzen

Mit Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, dann die Milch bei geringer Hitze einrühren, die Eier Kräuter und Buttermilch dazu geben und unterrühren.

Leicht abkühlen lassen und auf den Teig geben bei 180 Grad, 30 Minuten backen

Pesto

5-6 Handvoll Wildkräuter, Olivenöl ca. 200 ml, Salz Kräuter bitte nicht wachen sonst gären die Kräuter

Kräuter mit den Wiegemesser hacken dann mit Öl übergießen, gerne kann man Pinienkernen oder gemahlen Nüsse mit einarbeiten, dann mit Salz abschmecken und ziehen lassen.

Hirtenkäse in Wildkräuter Pesto, Hirtenkäse kleine schneiden und mit Wildkräuter Pesto marinieren bzw. einlegen.

Oder Hirtenkäse am Stück in das Pesto einlegen dann in die Alufolie wickeln und bei 180 Grad für 20 Minuten in den Backofen

Süße Quarkspeise

500 g Quark, 1 Schuss Sahne, 2 -3 El. Sirup oder Honig (Löwenzahnblütenhonig) 2 Handvoll (eventuell klein geschnittene) Blüten

Alles vermengen, kalt stellen und 2 Stunden ziehen lassen.

Mit Wildkräutern aromatisierter Saft oder Stilles Wasser

2 – 4 unbehandelte Zitronen; Blüten (Löwenzahn Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Vergissmeinnicht, Gundermann bitte nicht zu viel wird sonst bitter;

Aroma von Blätter z.B. Mädesüß, Holunderblüten, Giersch, Gundelrebe, Salbe, Taubnessel, Melisse, Pfefferminz, Wasserdost, Quendel, Wiesensalbei,

Essbare Wildkräuter: Taub- Buntnessel, Brennesseln, Gundermann, Giersch, Pimpinelle, Gänsefingerkraut, Bärlauch, Günsel, Sauerklee, Feldsalat, Knoblauchrauke, Wiesensalbe, Wiesenschaumkraut, Guter Heinrich, Birke, Leimkraut, Vogelmiere, Knöterich, Wiesenkerbel, Dost, Quendel ...und noch einige mehr.

Herzlichen Gruß und viel Spaß mit Wildkräutern wünscht Ihre Marianne Atzinger