

Giersch-Minz-Apfelsaft

1 Liter Apfelsaft

10 Stängel ausgewachsenen Giersch (etwas anbrechen)

2 Stängel Pfefferminz

Die Kräuter waschen, mit Zwirn zusammenbinden und den Kräuterstrauß dann in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach frühestens drei Stunden den Strauß herausnehmen und mit Wasser verdünnt servieren.

Das pure Saftgetränk kann auch gut mit Gelierzucker zu leckerem Gelee verarbeitet werden.

Wildkräuter-Mürbteig-Quiche

(reicht für eine runde Kuchenform)

Mürbteig:

125 g Butter

250 g. Mehl

1 gestr. EL Backpulver

6 EL kaltes Wasser

1 Prise Salz – alles zusammen gut verkneten, kühl stellen

Füllung:

250 g gewürfelten Speck

1 fein gewürfelte Zwiebel

fünf Hände voll Giersch und Brennessel gemischt, grob gehackt

Speck und Zwiebel in der Pfanne andünsten, die Kräuter zugeben, kurz zusammenfallen lassen

4 Eier

200 ml Sahne

zusammen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

dazu 200 geriebenen Käse eben

Den Mürbteig in die Form geben, die Speck-Kräutermischung darauf geben, die Eier-Sahne-Käsemischung darauf verteilen und bei 180 Grad Umluft circa 30 Minuten backen. Gewürzt wird wie bei jedem Essen nach eigenem Geschmack, gerne auch mit Chili abschmecken.

Pesto

100 g Brennessel

6 Zehen Knoblauch

100 g geriebener Parmesan

250 ml hochwertiges Olivenöl

75 g gerösteten Pinienkerne

Die Brennessel gut waschen, trocken und die die Blätter fein hacken. Auch die Knoblauchzehen und Kerne hacken. Alle Zutaten dann in einer Schüssel mit dem Parmesan mischen und nochmals fein pürieren, das Olivenöl nach und nach zugeben, bis alles gut miteinander vermengt ist. Im Anschluss das Pesto in verschließbare Gläser geben, mit Olivenöl bedecken, damit es haltbar bleibt. Dieses Pesto lässt sich alternativ auch mit Walnüssen zubereiten, oder anstatt der Brennessel mit Giersch oder Bärlauch.

Spätzle

500 g Mehl mit einer Prise Salz
250 ml kaltem Wasser und
5 Eiern sowie
5 EL Pesto
zu einem lockeren Teig schlagen

Dann den Teig portionsweise durch den Spätzlehobel in das reichlich kochende Salzwasser schaben und kurz aufkochen lassen, bis alle oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausholen, kurz abbrausen, sehr gut abtropfen lassen und weiterverarbeiten. Wer richtig „grüne“ Spätzle möchte, kann die Brennnessel-Blätter auch direkt im Wasser fein pürieren und damit den Teig anrühren. Ich schwenke meine „Pesto-Spätzle“ meist kurz in der Pfanne nochmals an und dann ab auf den Tisch, oder ich überbacke sie mit Käse zu leckeren Käsespätzle.

Schafgarbenbutter

Eine Hand voll frischer Schafgarbenblätter fein hacken, mit 250 Gramm Butter, Salz und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Dazu die Butter mit einer Gabel zerdrücken und Kraut und Gewürze einarbeiten. Schmeckt lecker zu Gegrilltem, zu Kartoffel, überall dort, wo man Kräuterbutter eben einsetzt.

Schafgarben-Schnaps

Man pflückt ganze Schafgarbenblütenschirme, je mehr rosafarbene dabei sind, desto besser. Die Blüten kommen in ein weithalsiges Gefäß und werden mit so viel Obstbrand oder Kornschnaps übergossen, dass sie vom Alkohol bedeckt sind. Dann 14 Tage an einen kühlen Ort stellen, abfiltern und in ein neues Gefäß gießen, nochmals stehen lassen, bis sich die Flüssigkeit klärt. In Flaschen füllen und lagern. Je länger die Lagerzeit ist, desto besser wird der Schnaps, den man gläschenweise genießt. Also Prost!

Wildkräuter-Chips

Ausreichend (so dass die Pflanzen darin „schwimmen“) Bratöl in einer Pfanne erhitzen, frische Kräuterblätter nacheinander kurz hineinlegen, sobald sie nicht mehr „zischen“ wieder herausholen. Sie sollten nicht zu lange im Öl liegen, sonst verbrennen sie. Auf Küchenkrepp legen und mit etwas Salz würzen. Schmeckt lecker mit Schafgarbe, Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Spitzwegerich, aber auch mit dünn gehobelten Kartoffelscheibchen, Süßkartoffeln, Rote Beete, Kürbis, Karotten – einfach mal selber ausprobieren! Aber Vorsicht – Suchtgefahr!

Brotaufstriche

50 g Radieschen fein hacken
eine Hand Gartenkresse gemischt mit Gartenschaumkraut fein hacken
200 g Frischkäse
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Eine Knoblauchzehe

Giersch und Petersilie zu gleichen Teilen

200 g Feta (in Stücken)

200 g Frischkäse

die Kräuter fein hacken (Menge je nach Geschmack, sollen gehackt aber mindestens 8 Eßlöffel sein)

und alles gut vermischen (kein Salz und keinen Pfeffer zugeben)