

INHALT

	Vom Fernsehbeitrag zum Kochbuch	4
	Finden, sammeln, essen – der richtige Umgang mit Wildkräutern	7
MÄRZ	BÄRLAUCH	10
	• Kartoffel-Bärlauch-Gratin	
	• Bärlauchpesto auf Spargel	
• Bärlauchsuppe		
DAS DUFTENDE MÄRZVEILCHEN		14
	• Mariniertes und gebackenes Eisbein mit Veilchenvinaigrette	
	• Crème brûlée mit kandierten Veilchen	
APRIL	HIRTENTÄSCHELKRAUT	18
	• Lauwarme Vinaigrette mit geschnmortem Sommergemüse	
	und Hirtentäschelkraut, frischen Kapern und Lorbeertomate	
• Kräutermarinade für Lachs		
BEHAARTES SCHAUMKRAUT		22
	• Ziegenkäseterrine mit Schaumkraut und Wildkräutersalat	
	• Shrimps-Salat mit Schaumkraut	
DIE WEISSE TAUBNESSEL		26
	• Salat von Tiefseegarnelen mit Taubnesseln und Himbeervinaigrette	
	• Graupenrisotto mit gebratenen Steinpilzen und Taubnesseln	
MÄI	GÄNSEBLÜMCHE	30
	• Frischer Stangenspargel mit Gänseblümchen-Hollandaise	
	• Risotto mit Gänseblümchenpüree	
HECKENROSE		34
	• Sorbet von Heckenrosen	
LÖWENZAHN		38
	• Löwenzahntiramisu mit Löwenzahnsauce	
JUNI	DER GEMEINE NATTERNKOPF	42
	• Wildkräuterspinat mit Buchweizenpfannkuchen	
SAUERAMPFER		46
	• Kotelett vom Correze Milchkalb, Sauerampfer, gefüllt mit	
	Remoulade von Knollensellerie, Apfel und frischem Meerrettich	
• Jakobsmuscheln in Sauerampfersauce		
WIESEN- ODER SCHLANGENKNÖTERICH		50
	• Geeiste Vichyssoise von Süßkartoffeln, angebratenes Tatar	
	von Langostinos, Steinbutt und Wiesenknöterich	
• Wiesenknöterichjus vom Lamm		

JULI	DER GEMEINE BEIFUSS	54
	• Kross gebratene Landente mit Apfel-Beifuß-Sauce, Wirsing und Kartoffelgratin	
GROSSE BRENNNESSEL		58
	• Quarksoufflé mit Erdbeeren und Brennnesselsauce	
	• Brennnesselsuppe mit kleinen Quarkravioli	
DOST		62
	• Mariniert Schafskäse auf Tomaten-Rucola-Salat	
	• Kartoffel-Dost-Püree mit gebratenem Loup de mer und toskanischem Gemüse	
AUGUST	GIERSCHE ODER GEISSFUSS	66
	• Risotto mit Giersch und gebratenen Scampi	
	• Kartoffel-Käse-Rösti mit Giersch	
	• Salat von getrockneten Tomaten mit gebackenem Mozzarella und mariniertem Giersch	
	• Geflügellasagne mit Giersch und Steinpilzen	
MELDE ODER WEISSE GÄNSEFUSS		70
	• Meldespinat im Borretschblatt mit Käse überbacken	
SEPTEMBER	VOGELMIERE	74
	• Kartoffelravioli mit Vogelmiere auf Steinpilzragout	
	• Sahne-Omelette mit Vogelmiere und geröstetem Bauernbrot	
	• Zander mit Parmaschinken auf Vogelmierepolenta und beurre blanc	
	• Ziegenfrischkäsepralinen mit Rucola und gebackener Vogelmiere	
VOGELBEERE		80
	• Auflauf mit Vogelbeeren	
	• Vogelbeermus oder -marmelade	
	• Vogelbeermus auf gebackenem Camembert	
OKTOBER	BEINWELL	84
	• Heilbutt im Beinwellblatt und Pfannkuchenteig mit Sekt-Butter-Sauce	
	• Tomaten mit Beinwell gefüllt	
SCHLEHE ODER SCHWARZDORN		88
	• Schlehenmus-Torte auf Buchweizenbiskuit	
	• Mandel-Schlehen-Halbmonde	
Die Köche		92
Sachregister		96
Alphabetisches Register		98
Die Autoren		101
Literatur		102