

Vorwort	16
Einleitung	18
Begriffe der Wildkräuterkulinarik · Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe · Wo und wie sammle ich? · Wie mache ich die Pflanzen länger haltbar?	
Basisrezepte	26

## Frühling

Getränke	Wasserkefir mit Erdbeeren, Zitrone und Rossminze	40
	Holunderblüten-Oxymel	40
	Lärchen-Wasserkefir-Mocktail	42
	Blütenkombucha	42
	Lärchen-Brennnessel-Sirup	43
	Kombucha mit Giersch und Apfel	43
	Wasserkefir mit Holler, Zitrone und Melisse	44
	Fliedersirup	47
	Magnolien-Erdbeer-Oxymel	49
	Erdbeer-Rhabarber-Waldmeister-Bowle	50
Aromatische Helfer	Blüten-Eiswürfel	53
	Holunderblütenöl	53
	Wiesensalbei-Butter	54
	Bärlauchschnitte	54
	Taubnesselsalz	57
	Bärlauch-Knospen-Sole	57
	Bärlauchsalz	58
	Bärlauchöl	58
Speisen	Karotten-Orangen-Suppe mit frittiertem Wildreis, Löwenzahn und Taubnesselblüten	60
	Kombucha-Osterei mit Wildkräutersalat	63
	Löwenzahnstängel-Salat mit Portulak, Karotten, Tête de Moine, Orangen und Kichererbsen	64
	Kräuter-Spring-Roll mit Erdnuss-Wipferl-Sauce	66

Brennnessel Giersch Knödel	69
Bärlauch-Reisknödel (Arancini)	70
Grüne Schlutzkrapfen mit brauner Butter und Blüten	73
Frühlingsrollen mit Wildkräutern und Holunder-Mayonnaise	75
Miso-Blumenkohl mit Ei, Sonnenblumenkernen und Gundelrebe	76
Fichtenfrischkäsebällchen mit Giersch-Kartoffelstampf und Spiegelei	78
Geräucherter Saibling mit Kren-Espuma und Wipfeln	81
Gegrillte Zucchini mit Feta, Löwenzahnhonig und Schaumkraut	82
Urkorngetreide Salat mit gepickeltem Spargel, marinierten Erdbeeren, Babyspinat und Holunderdressing	84
Fermentierter weißer Spargel mit Holunderblüten	86
Junge Hopfentriebe mit Löwenzahn-Hollandaise und Polentatalern	88
Desserts & Süßes	
Lärchen-Cheesecake	91
Waldmeister-Panna Cotta mit Honig, Erdbeeren und Japanischem Staudenknöterich	92
Erdbeer-Holunder Joghurt-Eis	94
Grießschnitte mit Mandarinen-Reduktion, Löwenzahn und Vogelmiere	94
Kombucha-Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu	96
Erdbeer-Holunder-Traum	98
Holunderblütengelee mit Ingwer und Apfel	100
Blüten-Wipferl-Schokolade	100
Brennnesseltörtchen mit Erdbeer-Trauben-Kirsch-Sirup	103
Löwenzahnmarmelade	104
„Löwenzahnhonig“	105
Wilder-Veilchen-Zucker	105
„Zuckerblumen“	106
Wipferlzucker	106

# Sommer

## Getränke

Kombucha mit Wassermelone und Eberraute (Colakraut)	112
Erdbeer-Gurke-Mädesüß-Wasser	112
Wasserkefir mit Marille, Vanille und Lindenblüten	115
Pfirsich-Kombucha mit Rosen und Frauenmantel	116
Lindenblüten-Kombucha mit gelben Pflaumen und Zitronenverbene	117
Brennnessel-Eistee	119
Wassermelonen-Rosen-Smoothie	119

## Aromatische Helfer

Gartenbutter	120
Mediterranes Kräuteröl	120
Rosen-Quendel-Butter	123

## Speisen

Giersch-Kaltschale mit Ziegenkäsepraline	124
Gazpacho mit Knoblauchsraukenpesto und Schmortomaten	126
Caesar Salad mit Wildkräutern	128
Ricotta mit Quendel- und Salbeibutter	131
Rindertataki mit gebratenem Spitzkraut, Champignons, Gurke und KräuterCrackern	132
Gyoza mit Knoblauchsrauke	135
Florale Orangenpasta	136
Wildes Sushi mit Giersch und Wasabi	139

## Desserts & Süßes

Wassermelonen-Rosen-Eis in der Schale	140
Pfirsich-Tagetes-Röllchen	143
Porridge mit weißem Pfirsich, Mandeln, Himbeeren, Malve und Schafgarbe	145
Rosenchips	146
Kräuter-Eiskonfekt	146

# Herbst

Getränke	Hollerlikör	153
	Schafgarbe-Preiselbeer-Sirup	154
	Wasserkefir mit Hagebutten, Kürbis und Sonnenblumen	154
	Springkraut-Zitronenverbene-Sirup	157
	Holunderbeersirup	158
	Kombucha mit Holunder, Pflaume und Tonkabohne	158
	Zirbenschnaps	160
	Kombucha mit Hagebutten, Gundelrebe, Apfel und Ingwer	160
	Rosen-Zwetschken-Koso	163
Speisen	Gepickelte Zwiebeln „Asia Style“	164
	Herbstsalat mit Kürbis, mariniertem Chicorée, eingelegten Vogelbeeren und Walnüssen	166
	Gepickelter Kürbis mit Ziegenkäse und Sonnenblumenblüten	169
	Gebrannter Lauch auf Polenta mit Acidophilusmilch und Haselnuss-Pesto	170
	Eierschwammerl-Risotto mit Quendel, Schwarzbeeren und Lärchenadeln	172
	Krautröllchen mit Couscous und Tofu	175
	Baba Ganoush mit Brennnesselsamen	176
	Fregola Sarda mit Kapuzinerkresse und Salzzitronen	179
	Wirsing-Brennnessel-Quiche mit Lardo	180
Desserts & Süßes	Hagebuttenmus	182
	Preiselbeermarmelade mit rosa Pfeffer	185
	Quittenbrot/Quittensterne	186
	Himbeer-Lavendel-Knödel im Kartoffelteig	188
	Lavendel-Grießflammerie	191
	Panna Cotta mit Späthimbeeren und Springkraut	192

# Winter

Getränke	Wasserkefir mit Roter Bete, Tonkabohne und Datteln	198
	Latschenkiefer Hagebutten-Oxymel	200
	Nadelbaum-Chai	203
	Kombucha mit Mandarine und Nadelbaumpulver	205
	Kombucha-Scoby-Smoothie	207
	Glühcha (Winterlicher Kombucha)	208
	Lieblingsteemischung	208
	Rote-Bete-Tee-Infusion	211
Speisen	Winterliche Crudités mit Kräuteraufstrichen	213
	Wacholder-Hummus	214
	Knollenselleriesuppe mit Kombucha, Latschenöl, Weizenkeimlingen und Wirsingchips	217
	Wald-Dashi mit Hähnchen und Tanne	219
	Soba-Nudeln mit Rindsuppe, schwarzem Rettich und Nachtkerzensamen	220
	Honighähnchen mit Fichtenspitzkraut und Waldaroma	223
	Schwarzwurzeln mit Kartoffelrösti, Miso-Mayonnaise und wildem Feldsalat	224
	Wintersalat mit Grünkohl, Granatapfel und Ziegenkäse	226
	Winter Rolls mit Brunnenkresse-Mayonnaise	229
Desserts & Süßes	Energy Balls mit Tannenorangenpulver	230
	Fichten-Gummibärchen	233
	Kokos-Wildkräuter-Kugeln	234
	Buchekern-Pralinen	237
	Wesentliche Wildpflanzen und wo sie zu finden sind	240
Register		243