

# Inhalt

Wildkräutergenuss entdecken und erleben . . . . .	9
---	---

## SALATE . . . . . 12

Baumblätter-Salat mit Kleeblüten und Knoblauchsrauke	14	Geröstete Brennnesselsamen auf Grünkernsalat	23
Blühende Nudeln	15	Kartoffelsalat mit Brennnesselblätter-Chips	24
Blumenkohl mit Aufgeblasenem Leimkraut	16	Kleeblüten-Salat	25
Blumenkohl rot-weiß	17	Margerite-Radieschen-Salat	26
Bunte Blüten auf Tomatensalat	18	Rosenblüten-Salat mit Avocado	27
Fichtenspitzen-Salat	19	Rote Bete mit Meerrettich-Knoblauchsrauke-Marinade	28
Gänseblümchen-Salat mit gerösteten Sonnenblumenkernen	20	Taglilien-Sommerblüten-Salat	29
Gurkenblüte	21	Vogelmiere-Paprika-Salat	30
		Walderdbeeren im bunten Sommeranfang-Salat	31

## VORSPEISEN UND SUPPEN . . . . . 32

Brennnesselblätter im Ausbackteig	34	Spitzwegerich-Bruschetta	44
Bunte Gondelchen	35	Spitzwegerich-Austernpilze	45
Chicorée-Schiffchen	36	Spitzwegerich-Zucchini-Röllchen	46
Französische Pfannkuchen mit Schmandfüllung	37	Stangenbrot mit Blütenaufstrich	47
Gefüllte Malvenblüten	38	Weiß-schwarz gefüllte rote Tomaten	48
Löwenzahnblüten ausbacken, auf buntem Frühlingsalat	39	Grüne Pfannkuchen-Suppe	49
Marinierter Schafskäse	40	Hagebutten-Kürbis-Suppe	50
Mit Dost eingelegter Käse	41	Rote-Bete-Suppe mit Melde und Dost	51
Rosmarin-Tomaten mit Wildkräuter-Chips	42	Sommerliche Neun-Kräuter-Suppe	52
Salbeiblätter ausgebacken	43	Wilde-Möhren-Suppe	53

## HAUPTSPEISEN UND BEILAGEN . . . . . 54

	Flammkuchen mit gerösteten Brennnesselsamen . . . . .	65	Serviettenknödel aus Kräuter- semmeln . . . . .	89
	Gefüllte grüne Pfannkuchen im Sesammantel . . . . .	67	Silvester-Spargel mit Melde und Franzosenkraut . . . . .	90
	Gefüllte Partysemmeln mit Zucchini-Wegerich-Puffer . . .	69	Spargel mit Brennnessel- Blättern im Ausbackteig . . . .	91
	Gefüllter Frauenmantel mit Pilzsoße . . . . .	71	Spargel mit Hopfen und grüner Soße . . . . .	92
	Giersch-Kartoffel-Gulasch . . . .	73	Spitzwegerich im Wok mit Wilder Möhre . . . . .	93
	Grüne Pflanzlerl mit Tagilien- gemüse . . . . .	75	Wegerich-Rollen mit Tomaten- soße . . . . .	95
	Hirse-Spitzwegerich-Bratlinge mit Kräutersenf-Dip . . . . .	77	Wegerich im Erdäpfelkleid . . . .	96
	Kapern-Kräuter-Knödel . . . . .	79	Wegerich-Stäbchen . . . . .	97
	Kleeblüten-Quiche . . . . .	81	Wiesensalbeiblätter mit Taub- nesselgemüse . . . . .	99
	Kräuterbrot mit Pestofüllung und Brennnesselsamen- Kruste . . . . .	82	Wilde-Möhren-Nudelauf . . . . .	101
	Löwenzahnwurzel in Gemüse- pfanne . . . . .	83	Zucchini-Breitwegerich-Puffer	102
	Ofengemüse mit Melde-Spinat	85	Erbsen mit Leimkraut . . . . .	103
	Ofenkartoffeln mit Brennnessel- Chips . . . . .	86	Wilde-Möhren-Gemüse mit Giersch . . . . .	104
	Sellerie und Kohlrabi mit Brenn- nesselsamen-Panade . . . . .	87	Nachtkerzen-Bratkartoffeln . . .	105
Aufgeblasenes Leimkraut im Buchweizen-Eintopf . . . . .	57		Pastinaken mit Zuckererbsen . .	106
Blumenkohlröschen mit Brenn- nesselsamen-Panade . . . . .	58		Scharfe rohe Tomatensoße mit Franzosenkraut . . . . .	107
Brennnessel-Grünkern-Auflauf	59			
Brennnessel-Bandnudeln mit lauwarmem Tomaten- Kräuter-Ketchup . . . . .	61			
Brennnessel-Mangold mit Taubnesseln im Ausbackteig	63			

## SÜSSSPEISEN UND DESSERTS . . . . . 108

	Lindenblüten-Omelett . . . . .	114	Holunderblüten-Kaiser- schmarrn . . . . .	124
	Lindenblüten-Grieß mit Frucht- soße . . . . .	115	Holunderblüten-Waffeln mit Wald-Erdbeerensoße . . . . .	125
	Waldheidelbeer-Erdäpfel- Strudel mit Zitronen- melissen-Sahne . . . . .	117	Löwenzahnblüten mit Nelken- wurz-Sahne . . . . .	126
	Weißblauer Reisauf . . . . .	118	Rote Grütze mit wilden Früchtchen . . . . .	127
	Zitronenmelissen-Scheiter- haufen auf Kriecherl- kompott . . . . .	119	Schoko-Hirse-Creme mit Wald- meistersahne und Flieder- blüten . . . . .	128
	Eiskaffee mit Mädesüß-Sahne	120	Wald-Erdbeeren-Tiramisu mit Holundersahne . . . . .	129
	Fichtenspitzen und Rotklee in Schokolade getaucht . . . . .	121	Wald-Erdbeereis . . . . .	130
	Gundermann-Überraschung mit Kriecherl . . . . .	122	Wald-Heidelbeeren im Glas - eisgekühlt . . . . .	131
	Hollerko (Holunderkompott) . .	123		
Akazienblüten ausgebacken . . .	110			
Brombeer-Flammkuchen . . . . .	111			
Früchteknödel mit Haselnuss- bröseln . . . . .	113			

## KUCHEN ..... 132

Fruchtiger Wald-Heidelbeer- kuchen ..... 134	Maispitzen-Schnitten ..... 141
Gundermann-Torte ..... 135	Quittenkonfekt ..... 142
Gundermann-Mädesüß-Rolle .. 137	»Riwanzl« mit Holunder- blüten ..... 143
Himbeerkuchen ..... 138	Saftiger Wildkräuterkuchen ... 145
Holunderschnitten ..... 139	Wald-Heidelbeeren auf Blüten- sahne ..... 146
Mädesüß-Windbeutel mit Himbeeren..... 140	Walnussecken ..... 147

## BROT, BRÖTCHEN UND AUFSTRICHE ..... 148

Brennesselbrot im Blumen- topf..... 150	Erdäpfelkas mit Vogelmiere ... 161
Dost auf Brennessel-Fladen .. 151	Hollerko-Aufstrich ..... 162
Franzosenkraut in der Partysonne ..... 152	Holunderblüten-Gelee ..... 163
Gänsefuß-Schnecken ..... 153	Knoblauchsrauke-Paste ..... 164
Gewürztes Sauerteigbrot mit Gänsefußsamen ..... 155	Löwenzahn-Pesto auf Sauerteig- brot ..... 165
Grüne Semmeln ..... 156	Rosenblüten-Butter ..... 166
Stockbrot aus Kräuter-Hefeteig 157	Schafgarbenbutter auf Semmeln ..... 167
Wildkräuterbaguette ..... 158	Sommerblüten-Gelee ..... 168
Blütenbutter in Taglilienblüten 159	Wald-Erdbeer-Johanni-Gelee .. 169
Dirndl-Butter ..... 160	Dreifarbige Wildkräuterbutter 170
	Süße Wildrosenbutter ..... 171

## WEITERE WILDE KÖSTLICHKEITEN ..... 172

Himbeer-Essig ..... 174	Mädesüß-Sirup ..... 182
Schlehen-Trinkessig..... 175	Muntermacher ..... 183
Sommerblüten-Essig ..... 176	Sommerkracherl ..... 184
Veilchen-Essig ..... 177	Sommersonnenwende-Blüten- Wasser ..... 185
Wildbeeren-Essig ..... 178	Wald-Erdbeer-Rosen-Bowle ... 186
Kräuter-Apfel-Aperitif ..... 179	Walnusslikör ..... 187
Fichtenspitzen-Punsch ..... 180	Gierschsalz ..... 188
Löwenzahnwurzel-Kaffee ..... 181	

VERWENDETE PFLANZEN ..... 190

	Falsche Akazie, Robinie.....	200	Margerite.....	214	
	Fichte.....	200	Orangerotes Habichtskraut....	214	
	Flockenblume.....	201	Pastinak.....	215	
	Franzosenkraut.....	201	Quendel.....	215	
	Frauenmantel.....	202	Ringelblume.....	216	
	Fünffingerkraut.....	202	Rote Taubnessel.....	216	
	Gänseblümchen.....	203	Sauerampfer.....	217	
	Gefleckte Taubnessel.....	203	Schafgarbe.....	217	
	Gemeine Nachtkerze.....	204	Schlangen-Knöterich.....	218	
	Gewöhnliche Haselnuss.....	204	Schlehe (Schlehdorn).....	218	
	Gewöhnlicher Natternkopf....	205	Schwarzer Holunder.....	219	
	Giersch.....	205	Spitzwegerich.....	219	
Aufgeblasenes Leimkraut.....	192	Großer Wiesenknopf.....	206	Taglilie.....	220
Borretsch, Gurkenkraut.....	192	Gundermann.....	206	Vogelmiere.....	220
Breitwegerich.....	193	Heckenrose.....	207	Wald-Erdbeere.....	221
Brennnessel.....	193	Heidelbeere.....	207	Wald-Himbeere.....	221
Brombeere.....	194	Hopfen.....	208	Waldmeister.....	222
Bunter Hohlzahn.....	194	Indianernessel, Goldmelisse...	208	Wegwarte.....	222
Dost.....	195	Kapuzinerkresse.....	209	Weißer Gänsefuß, Melde.....	223
Duftendes Veilchen.....	195	Kartoffel-Rose.....	209	Wiesen-Bärenklau.....	223
Eberesche.....	196	Klatschmohn.....	210	Wiesen-Glockenblume.....	224
Echte Kamille.....	196	Kleiner Wiesenknopf.....	210	Wiesen-Klee.....	224
Echte Nelkenwurz.....	197	Knoblauchsrauke.....	211	Wiesen-Labkraut.....	225
Echte Walnuss.....	197	Kornelkirsche.....	211	Wiesen-Salbei.....	225
Echtes Labkraut.....	198	Kriecherl, Wilde Mirabelle....	212	Wilde Malve.....	226
Echtes Mädesüß.....	198	Kuckucks-Lichtnelke.....	212	Wilde Möhre.....	226
Eingriffeliger Weißdorn.....	199	Linde.....	213	Zitronenmelisse.....	227
Einjähriges Berufskraut.....	199	Löwenzahn.....	213	Zortiges Weidenröschen.....	227

Literatur..... 228

Register Rezepte..... 229

Register Pflanzen..... 233

Die Autorin..... 234

Dank..... 234

<p>TL = Teelöffel          EL = Esslöffel          MS = Messerspitze</p>
--