

Wilde Grüne Küche – schnell, gesund, lecker

8

Hol die Wildnis!

In freier Wildbahn beim Sammeln, im Garten beim Jäten, auf dem Balkon, im Urban Garden, überall kann man sie ernten. Es ist einfach. Mit ein paar Tricks ist man das ganze Jahr lang gut versorgt.

Schnelle 20-Minuten-Rezepte	12
Wildkräuter sammeln leicht gemacht	17
Energie ist mehr als Kalorien!	20
Von Natur aus vegetarisch, vegan und Bio	26
Täglich frisch: Anbau & Vorräte	28

50 schnell zubereitete, unkomplizierte Wildkräuter-Rezepte: vegetarisch, grün, gesund. Man kann sie auf dem Balkon genießen oder zur Arbeit mitnehmen. Als Tapas oder Fingerfood werden sie auf dem nächsten Grillabend Vegetarier und Veganer glücklich machen.

Über Mengen & Gewichte	35
Wildes Picknick	36
Wilde Snacks für jeden Tag	54
Einpacken & mitnehmen	114
Süße Sünden	130
Basics & Dressings	144

Power-Kräuter

Porträts der 10 häufigsten Wildpflanzen für eine schnelle, leckere Wildkräuter-Power-Küche. Wo man sie findet, und wie man sie zubereitet.

Entdeckungen für die schnelle Wildkräuterküche	156
Brennnessel	160
Franzosenkraut	162
Giersch	164
Gundermann	166
Kohl-Kratzdistel	168
Löwenzahn	170
Schafgarbe	172
Spitzwegerich	174
Wiesen-Bärenklau	176
Wilde Melde	178

Wildkräuter-Sammelkalender	180
Literaturverzeichnis & Websites	182
Über die Autorin Über den Koch	184
Dank	186
Register der Rezepte	188
Impressum	190