

DIE ANDERE SAISON 5

Die Welt der Herbst- und Winterpflanzen: Eine bescheidene Schatzkammer 6

Wildes zähmen und genießen: Grundrezepte 13

Wilder Wintersalat 14

Wildkräuter-Pesto 16

Senf mit Nadeln oder Kräutern 17

Quiche und Tarte 19

Strudel oder Lasagne 20

Chutney 23

DIE BESTEN IM PORTRÄT 25

Ackerhellerkraut 27

Wildkräuter-Hummus 28

Wildes Kartoffelgratin 28

Bachbunge, Bachbungen-Ehrenpreis 31

Rotkohlsalat mit Bachbunge 32

Bärenklau, Wiesen- 34

Wiesen-Bärenklaublätter gefüllt mit Risotto 36

Brennnessel, Große und Kleine 39

Fächerbrot mit geschäumter

Wildkräuterbutter 40

Dost, Echter 42

Hähnchenbrust unter der Kartoffelhaube 45

Engelwurz, Wald- 46

Kartoffel-Wald-Engelwurzpuree mit

Topping und Chips 49

Franzosenkraut, Kahles Kleinblütiges und Behaartes 50

Pfannkuchen-Variationen 53

Gänseblümchen 54

Gänseblümchen-Schnittlauchbutter 56

Gänseblümchen-Kokosdessert 56

Giersch 59

Grüne wilde Knödel 60

Gundermann, Gewöhnliche Gundelrebe 62

Wildkräuter-Crème-brûlée 64

Hirtentäschel, Gewöhnliches 67

Scholle mit Hirtentäschel-Gremolata 68

Knoblauchsrauke 70

Wildkräuter-Knabberstangen 72

Labkraut, Wiesen- und Kletten- 74

Wildkräuter-Vinaigrette mit Orangen 77

Löwenzahn, Gewöhnlicher 78
Spaghetti mit Löwenzahnsauce 81

Sauerampfer, Wiesen- 82
Wilde Veggie-Burger 84

Schafgarbe, Wiesen- 86
Wildkräuterbraten 88

Taubnessel und Goldnessel 91
Wildkräuterschnitzelchen à la Saltimbocca 92

Vogelmiere, Gewöhnliche 95
Grüner wilder Smoothie 96
Wildkräuterdips 96

Wegerich, Spitz- und Breit- 98
Gebackene Wegerichblätter – wildes
Fingerfood 100

Wiesenknopf, Kleiner 102
Wiesenknopf-Zaziki 104
Kartoffeldressing mit Wildkräutern 104

WAS SONST NOCH IM WINTER WÄCHST 107

Noch mehr Wildkräuter 108

Kressen und Schaumkräuter 110

Königinnen der Winterbeeren: Schlehe und Vogelbeere 112

Schlehe, Schlehdorn 113

Vogelbeere, Eberesche 114
Gundermann-Trifle mit Vogelbeeren 115
Wildbeerenlikör 116

Wald für Feinschmecker: Nadeln als Delikatesse 118
Waldparfait 120

SERVICE 122

Zum Weiterlesen 123

Die Autorinnen 123

Wildkräuter überraschen immer: Kräuter, Rezepte
und Menüplanung im Überblick 124

Schnell nachgeschlagen 126

Rezepte schnell nachgeschlagen 127