

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

Bärenklaу, 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-Engelwurzpüree 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	Vogelmiere, Gewöhnliche	95
Spaghetti mit Löwenzahnsauce	81	Grüner wilder Smoothie	96
Sauerampfer, Wiesen-	82	Wildkräuterdips	96
Wilde Veggie-Burger	84	Wegerich, Spitz- und Breit-	98
Schafgarbe, Wiesen-	86	Gebackene Wegerichblätter – wildes	
Wildkräuterbraten	88	Fingerfood	100
Taubnessel und Goldnessel	91	Wiesenknopf, Kleiner	102
Wildkräuterschnitzelchen à la Saltimbocca	92	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, Schlehendorn	113
Vogelbeere, Eberesche	114
Gundermann-Trifle mit Vogelbeeren	115
Wildbeerensirup	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