

# DIE REZEPTE

## Blätter 163

[ BASICS ] Basics für Tisch und Küchenschrank 164  
[ MIX ] Wildkräutermix-Rezepte 170

Bärlauch-Faltbrot 178  
Kartoffelkas mit Bärlauch 178  
Zitronenfrische Brennnessel-Suppe mit Kokosmilch 180  
Südtiroler Brennnessel-Knödel 181  
Tomaten-Dost-Tatar 182  
Grüner Winter-Smoothie mit Ehrenpreis 182  
Fruchtiger Salat mit Fetthenne 183  
Süßkartoffeln mit Fuchsschwanz und Kichererbsen 184  
Italienischer Reisaufguss mit Fuchsschwanz 184  
Chili Galinsoga mit Topinambur 186  
Gänseblümchen-Salat mit Birnen und Speck 187  
Schlutzkrapfen mit Gutem Heinrich 188  
Rote-Bete-Salat auf Hirtentäschel 189  
Minestrone mit Gänsedistel und Ackerbohnen 190  
Gänsedistel-Klatschmohn-Aufguss italienisch 190  
Cascioni alle Rosole – Kräuterkekse mit Klatschmohn 192  
Klettenblattstiele in Tomatensugo 193  
Wurstsalat mit Knoblauchsrauke und Giersch 194  
Kohldistel-Spinat 195  
Löwenzahn-Antipasti mit Zedernnüssen 195  
Molokhiyah – Malve mit Hähnchen auf syrische Art 197  
Löwenzahn-Salat 197  
Sellerie-Stampf mit Pastinakengrün 198  
Lauwarmer Kartoffelsalat mit Rainkohl 198  
Yorkshire-Pudding mit Rainkohl-Füllung 198  
Sommerportulak im Fladenbrot 200  
Fermentierter Sommerportulak 200

Anatolischer Sommerportulak-Salat 201  
Vorfürhlingssalat mit Scharbockskraut 202  
Schaumkräuter-Quark zu Pellkartoffeln und Leinöl 203  
Guacamole mit Sauerklee 203  
Hasselback-Kartoffeln mit Thymian 203  
Sauerkraut mit Taubnesseln 204  
Erbsen-Tortilla mit Vogelmiere 205  
Vogelmiere-Buttergemüse 206  
Waldmeister-Baiser 206  
Waldmeister-Sirup 206  
Waldmeister-Erdbeer-Dessert 206  
Türkische Linsenbällchen mit Wegerichblättern 208  
Börek mit Weißem Gänsefuß 209  
Asia-Salat mit Wegrauke 210  
Caldo Verde mit Wegrauke und Chorizo 211  
Gratinierte Blattstiele vom Wiesenbärenklau 212  
Mienbacher Waldgarten-Eintopf 212  
Ziegenkäse mit Wiesenknopf 213  
Karamellisierte Tomaten auf Windenknöterich 213

## Triebe 215

[ MIX ] Wildkräutermix-Rezepte 216

Ackerkratzdistel-Salat 217  
Giersch mit Kartoffelvinagrette und Bacon 217  
Risotto ai bruscandoli – Hopfenspitzen-Risotto 218  
Wildkräuter-Salat mit Hopfennestern 219  
Klettenherzen-Birnen-Salat 220  
Wilde Möhre à la Pimientos de Padron 220  
Klettenherzen-Gemüse à la Provence 220  
Riesenknöterich-Crumble 222  
Riesenknöterich-Chutney mit Schalotten 223  
Kartoffelsalat mit Wicken und Edamame 223

Wiesenbärenklau-Knospen mit Nussbutter und Haselnüssen 224  
Familientreffen mit Wiesenbärenklau 225  
Pasta-Salat mit Wiesenpippau 226  
Pippautriebe mit Anchovis-Dressing 226

## Blüten 229

[ BASICS ] Basics für Tisch und Küchenschrank 230  
[ MIX ] Wildkräutermix-Rezepte 231

Bärlauchknospen Korea-Style 234  
Bärlauchblüten-Pesto 234  
Bärlauchblüten-Hollandaise 235  
Barbarakraut-Remoulade 235  
Gundermann-Zitronen-Granita 236  
Obstsalat mit Klatschmohnblüten 236  
Gefüllte Zwiebeln mit zweierlei Klee 237  
Mandeldessert mit Echtem Labkraut 238  
Labkraut-Sirup, kalt geschüttelt 238  
Löwenzahn-Honig 238  
Gebratene Löwenzahnknospen 240  
Eingesalzene Löwenzahnknospen 240  
Löwenzahnknospen, in Essig eingelegt 240  
Madesüß-Cantuccini 241  
Madesüß-Sirup auf heißem Weg 242  
Berliner Weiße mit Madesüß-Sirup 242  
Frittata mit Nachtkerzenknospen 242  
Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Pfirsichspiegel 244  
Steinkleeblüten-Pudding mit Himbeermus 245  
Kandierte Veilchenblüten 246  
Rührei mit Wegerichknospen 246  
Gelbe Blüten-Grissini vom Wiesenpippau 247

## Samen und Früchte 249

[ BASICS ] Basics für Tisch und Küchenschrank 250  
Rettich-Carpaccio mit Ackerhellerkraut-Schoten 252  
Grundrezept Amarant 252  
Kleiner Amarant-Salat 253  
Bärlauchfrüchte in Salz 253  
Bärlauchfrüchte in Öl 254

Parmesan-Chips mit Bibernellesamen 254  
Pizzateig-Schnecken mit Brennesselsamen-Pesto 255  
Fischstäbchen in Brennesselsamen-Panade 256  
Spitzkohlsalat mit Knoblauchsrauke-Samen 257  
Schafskäse mit Knoblauchsrauke-Samen 257  
Fermentiertes Buchweizenbrot mit Nachtkerzensamen 258  
Buchweizen-Brot mit Radieschen und Wegerichkeimen 258  
Galettes mit Wegerichsamen 258  
Wildes Shortbread mit Wiesenbärenklau-Samen 260  
Kleiner Wiesensalbei-Pudding mit Walderdbeeren 261  
Salvia Fresca mit wildem Blütensirup 261

## Wurzeln 263

[ BASICS ] Basics für Tisch und Küchenschrank 264  
Möhren-Tapas mit Bärlauchzwiebeln 265  
Scharfer Avocado-Bibernellen-Dip 265  
Kinpira Gobo – Japanisches Klettenwurzel-Gemüse 266  
Klettenwurzel-Suppe 266  
Dip mit Knoblauchsrauke-Wurzel 268  
Kräuterbutter mit Knoblauchsrauke-Wurzel 268  
Glasierete Löwenzahnwurzeln 269  
Meerrettichsoße 269  
Ayurvedisches Gemüse mit Nachtkerzenwurzeln 270  
Rotkohl mit Nelkenwurz 271  
Goldene Nelkenwurz-Gewürzmilch 271  
Nelkenwurz-Punsch 272  
Nelkenwurz-Porridge 272  
Rote-Bete-Brownies mit Nelkenwurz 273  
Wegwartewurzeln auf Italienisch 274  
Linsen-Möhren-Gemüse 274  
Dennenloher Tafelspitz mit Wilder Möhre und Nelkenwurz 275