

# 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 Reisauflauf mit Fuchsschwanz 184  
Chili Galinsoga mit Topinambur 186  
Gänseblümchen-Salat mit Birnen und Speck 187  
Schlutzkrapfen mit Guteim Heinrich 188  
Rote-Bete-Salat auf Hirtenäschel 189  
Minestrone mit Gänsedistel und Ackerbohnen 190  
Gänsedistel-Klatschmohn-Auflauf italienisch 190  
Cascioni alle Rosole – Kräuterkissen mit Klatschmohn 192  
Klettenblattstiele in Tomatensugo 193  
Wurstsalat mit Knoblauchsrauke und Giersch 194  
Kohldistel-Spinat 195  
Löwenzahn-Antipasti mit Zedernüssen 195  
Molokhiyeh – 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  
Vorfrühlingssalat 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 Wiesenbärenkraut 212  
Mienbacher Waldgarten-Eintopf 212  
Ziegenkäse mit Wiesenknopf 213  
Karamellisierte Tomaten auf Windenknoterich 213

## Trieb 215

[ **MIX** ] Wildkräutermix-Rezepte 216

- Ackerkratzdistel-Salat 217  
Giersch mit Kartoffelvinaigrette 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

Wiesenbärenkla-Knospen mit Nussbutter und Haselnüssen	224
Familientreffen mit Wiesenbärenkla	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 Brennnesselsamen-Pesto	255
Fischstäbchen in Brennnesselsamen-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 Wiesenbärenkla-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
Kingira Gobo – Japanisches Klettenwurzel-Gemüse	266
Klettenwurzel-Suppe	266
Dip mit Knoblauchsrauke-Wurzel	268
Kräuterbutter mit Knoblauchsrauke-Wurzel	268
Glasierte 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
Wegwertewurzeln auf Italienisch	274
Linsen-Möhren-Gemüse	274
Dennenloher Tafelspitz mit Wilder Möhre und Nelkenwurz	275