

Inhalt

EINFÜHRUNG	7
Vom neuen Interesse an Wildkräutern	8
Vom Wert der Wildkräuter	8
Zum Konzept dieses Buches	9
Wichtige Hinweise zum Sammeln von Wildkräutern	9
Tipps zum Umgang mit Wildkräutern	10
Vom Nutzen des Wildkräuter-Sammelns	11
BÄRLAUCH	12
Bärlauch-Brotaufstrich	14
Kartoffelgratin mit Bärlauch	15
Bärlauch-Paste	15
Bärlauch-Pesto	17
Bärlauch-Fladenbrot	17
Risotto mit Bärlauch	18
Bärlauch-Gnocchi mit Tomatensauce	19
BEIFUSS	20
Reinigende Beifuß-Räucherung	22
Beschwipste Martinsgans	23
Beifuß-Kräutersalz	24
Beifuß-Aperitif	24
Ente mit Orangen-Beifußsauce	25
GROSSE BRENNNESSEL	26
Brennnessel-Suppe	29
Brennnessel-Haarwasser	29
Brennnessel-Blattspinat	30
Brennnessel-Chips	30
Brennnessel-Tee	31
Brennnessel-Samen	31
Haferflockensuppe mit Mehlklößchen	32
Buntes Kräuterbrot	33
BROMBEERE	34
Brombeer-Kuchen	37
Schwarzer und Grüner Brombeer-Tee	38
Brombeer-Apfel-Chutney	38
Brombeer-Saft	39
DOST	40
Insalata Caprese nach Art der Siefersheimer Kräuterhexen	42
Cremige Dostkartoffeln	42
Duftender Dost-Zucker	43
Dost-Schönheitsbad	43
Kräuter-Hamburger	45

Dostwein	45
GÄNSEBLÜMCHEN	46
Gänseblümchen-Kindersuppe	48
Blumenstrauß-Salat	49
Gänseblümchen-Rapunzel-Salat mit Orangenfilets	49
Gänseblümchen-Sorbet	51
Kapern aus Gänseblümchen	51
WEISSER GÄNSEFUSS	52
Gänsefuß-Gnocchi mit Parmesan	55
Schrotküchlein mit Aioli	56
Deftiges Gänsefuß-Omelett	57
Unkraut-Pfannkuchen	57
SCHWARZER HOLUNDER	58
Erkältungstrunk nach Hexenart	60
Hollerküchlein	61
Holunderblütensirup	62
Holunderblüten-Mousse	63
Holunderblütentee	63
Holunderschnaps	65
Holunder-Gelee	65
ECHTES JOHANNISKRAUT	66
Johanniskraut-Blütenöl	69
Johanniskrautbalsam	69
KNOBLAUCHSRAUKE	70
Butterschötchen	71
Hähnchenbrust mit Grüner Sauce nach Art der Siefersheimer Kräuterhexen	73
Wildkräuter-Spundekäs	75
Olivenpaste mit Knoblauchsrauke	75
Kichererbsenmus mit Knoblauchsrauke	76
Frühlingsfrischer Wildkräutersalat	77
LÖWENZAHN	78
Gedünstete Löwenzahnnospen	80
Gedünstete Löwenzahnwurzeln	81
Löwenzahnhonig	81
Löwenzahnsalat	83
PASTINAKE	84
Abgeschmälztes Möhren-Pastinaken-Carpaccio	86
Pastinaken-Schafgarben-Suppe	86
Pastinaken-Tarte	87
Pastinaken-Ratatouille	89
RAUKE	90
Rauke-Bärläuch-Risotto	92
Möhrengemüse mit Rauke	93
Rauke-Sauce	93

Aphrodisischer Rauke-Salat	95
Rauke trifft Schaf	95
ROSE	96
Rosenblätterkonfitüre	98
Hagebuttenmark	98
Hagebuttensauce	99
Hagebutten-Portwein	99
Hagebuttensuppe	101
SAUERAMPFER	102
Sauerampfer-Suppe nach Hexenart	104
Sauerampfer-Gänsefuß-Taschen	105
Sauerampfer-Käse-Quiche	107
Sauerampfer-Creme	107
SCHAFGARBE	108
Grießsuppe mit Mandeln und Wildkräutern	110
Wildkräuter-Kartoffelsalat	111
Schafgarbenbutter	113
Schafgarbe-Pfannkuchen	115
WEISSE TAUBNESSSEL	116
Taubnessel-Creme auf Holundersirup	119
Taubnessel-Sauerkraut-Gemüse	120
Taubnessel-Spätzle	121
VOGELMIERE	122
Vogelmiere-Pesto	124
Vogelmiere-Kartoffelsuppe	125
Hexenpower	127
Fruchtiger Vogelmiere-Salat	127
WEGERICH	128
Wegerichsirup	131
Spitzwegerich-Bonbons	131
Wegerich-Gnocchi mit	
Wildkräuter-Béchamelsauce	132
Spitzwegerich-Forellenröllchen	133
WIESENKLEE	134
Obstsalat mit Klee	137
Wiesensuppe mit Klee und Sauerampfer	137
Pasta mit gratinierten Rotkleeblüten	138
Klee-Carbonara	139
Ein Kräuterwanderweg und drei Kräuterhexen	140