

## Inhalt

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>7</b>
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
<b>BÄRLAUCH</b>	<b>12</b>
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
<b>BEIFUSS</b>	<b>20</b>
Reinigende Beifuß-Räucherung	22
Beschwipste Martinsgans	23
Beifuß-Kräutersalz	24
Beifuß-Aperitif	24
Ente mit Orangen-Beifußsauce	25
<b>GROSSE BRENNNESSEL</b>	<b>26</b>
Brennnessel-Suppe	29
Brennnessel-Haarwasser	29
Brennnessel-Blattspinat	30
Brennnessel-Chips	30
Brennnessel-Tee	31
Brennnessel-Samen	31
Haferflockensuppe mit Mehklößchen	32
Buntes Kräuterbrot	33
<b>BROMBEERE</b>	<b>34</b>
Brombeer-Kuchen	37
Schwarzer und Grüner Brombeer-Tee	38
Brombeer-Apfel-Chutney	38
Brombeer-Saft	39
<b>DOST</b>	<b>40</b>
Insalata Caprese nach Art der Siefersheimer	
Kräuterhexen	42
Cremige Dostkartoffeln	42
Duftender Dost-Zucker	43
Dost-Schönheitsbad	43
Kräuter-Hamburger	45

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

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