

# INHALT

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Wissenswertes .....                                  | 1  |
| Frühstück .....                                      | 3  |
| <i>Kräuterbutter – Schnittlauch</i> .....            | 4  |
| <i>Kräuter-Bowl – Giersch</i> .....                  | 5  |
| <i>Pflanzengelee – Holunder</i> .....                | 6  |
| <i>Kräutermarmelade – Mädesüß</i> .....              | 7  |
| <i>Deftiger Senfaufstrich – Knoblauchrauke</i> ..... | 8  |
| <i>Frischer Aufstrich – Brennnessel</i> .....        | 9  |
| <i>Radieschen-Genuss – Kresse</i> .....              | 10 |
| <br>Brote .....                                      | 11 |
| <i>Alternatives Knoblauchbrot – Bärlauch</i> .....   | 12 |
| <i>Kräuterbrot – Thymian</i> .....                   | 13 |
| <i>Faltenbrot – Breitwegerich</i> .....              | 14 |
| <i>Brot mit Füllung – Olivenkraut</i> .....          | 15 |
| <i>Baguette mit Füllung – Thymian</i> .....          | 16 |
| <i>Rustikales Baguette – Petersilie</i> .....        | 17 |
| <br>Salate .....                                     | 18 |
| <i>Wildkräutersalat – Löwenzahn</i> .....            | 19 |
| <i>Knackiger Salat – Spitzwegerich</i> .....         | 20 |
| <i>Grüner Salat – Brennnessel</i> .....              | 21 |
| <i>Möhren-Giersch-Salat – Giersch</i> .....          | 22 |
| <i>Libanesischer Salat – Petersilie</i> .....        | 23 |
| <i>Blütensalat – Ringelblume</i> .....               | 24 |
| <i>Tomatensalat – Pfefferkraut</i> .....             | 25 |
| <i>Dressing für Salate – Universalrezept</i> .....   | 26 |

|                                                            |        |
|------------------------------------------------------------|--------|
| Suppen .....                                               | 27     |
| <i>Bärlauch-Zwiebel-Suppe – Bärlauch</i> .....             | 28     |
| <i>Grüne Kartoffelsuppe – Brennessel</i> .....             | 29     |
| <i>Wilde Kräutersuppe</i> .....                            | 30     |
| <i>Cremesuppe – Spinat</i> .....                           | 31     |
| <i>Frischkäsesuppe – 9 Kräuter</i> .....                   | 32     |
| <i>Selleriesuppe – Sauerampfer</i> .....                   | 33     |
| <i>Gazpacho – Knopfkraut</i> .....                         | 34     |
| <i>Kürbissuppe – Minze</i> .....                           | 35     |
| <i>Kräutersalz selbst machen – Grundrezept</i> .....       | 36     |
| <br>Hauptspeisen mit Fleisch .....                         | <br>37 |
| <i>Rinderbraten mit Kräutern – Thymian</i> .....           | 38     |
| <i>Kräuter-Schweinebraten – Rosmarin</i> .....             | 39     |
| <i>Kräuter-Rollbraten – Petersilie</i> .....               | 40     |
| <i>Kräuterschnitzel – Kerbel</i> .....                     | 41     |
| <i>Kräuter-Frikadellen – Oregano</i> .....                 | 42     |
| <i>Nudeln-Kräuter-Hackfleisch – Basilikum</i> .....        | 43     |
| <i>Italienische Kräuterpasta – Oregano</i> .....           | 44     |
| <br>Hauptspeisen mit Fisch .....                           | <br>45 |
| <i>Thunfischsalat – Löwenzahn</i> .....                    | 46     |
| <i>Garnelen mit Brennessel und Käse – Brennessel</i> ..... | 47     |
| <i>Lachs und Kräuter – Dill</i> .....                      | 48     |
| <i>Fischfrikadellen mit Kräutern – Dill</i> .....          | 49     |
| <i>Würziges Risotto -</i> .....                            | 50     |

|                                                    |        |
|----------------------------------------------------|--------|
| Vegetarische Hauptspeisen .....                    | 51     |
| <i>Kartoffelsalat – Löwenzahn</i> .....            | 52     |
| <i>Kräuter-Pfannkuchen – Huflattich</i> .....      | 53     |
| <i>Walnuss-Pesto – Gundermann</i> .....            | 54     |
| <i>Couscous – Gundelrebe</i> .....                 | 55     |
| <i>Kräuter-Kroketten – Spitzwegerich</i> .....     | 56     |
| <i>Kräuter-Crêpes – Kerbel</i> .....               | 57     |
| <i>Grüne Kartoffeln – Salbei</i> .....             | 58     |
| <i>Brennnessel-Pesto – Beifuß</i> .....            | 59     |
| <br>Vegane Hauptspeisen .....                      | <br>60 |
| <i>Sushi – Löwenzahn</i> .....                     | 61     |
| <i>Kräuter-Spargel – Vogelmiere</i> .....          | 62     |
| <i>Wilder Reis – Basilikum</i> .....               | 63     |
| <i>Zwiebelschmalz – Gundelrebe</i> .....           | 64     |
| <i>Tempura – Rhabarber</i> .....                   | 65     |
| <i>Bratlinge – Brennnessel</i> .....               | 66     |
| <br>Fingerfood/Snacks .....                        | <br>67 |
| <i>Spinat-Chips – Brennnessel</i> .....            | 68     |
| <i>Knusprige Chips – Bärlauch</i> .....            | 69     |
| <i>Kräuter-Tomaten-Muffins – Sauerampfer</i> ..... | 70     |
| <i>Blumenkohl-Turm – Knoblauchrauke</i> .....      | 71     |
| <i>Gelbe Kräuterbällchen – Löwenzahn</i> .....     | 72     |
| <i>Kräuter-Sticks – Thymian</i> .....              | 73     |
| <i>Käsechips – Rosmarin</i> .....                  | 74     |

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| Desserts .....                                      | 75     |
| <i>Süßer Quark – Gänseblümchen</i> .....            | 76     |
| <i>Kekskräuter – Fenchel</i> .....                  | 77     |
| <i>Aromapudding – Holunder</i> .....                | 78     |
| <i>Fruchtiger Nachtisch – Rotklee</i> .....         | 79     |
| <i>Schneller Quark – Gänseblümchen</i> .....        | 80     |
| <i>Frischkäsedip – Petersilie</i> .....             | 81     |
| <br>Getränke .....                                  | <br>82 |
| <i>Wilde Limonade – Giersch</i> .....               | 83     |
| <i>Wilder Smoothie – Brennessel</i> .....           | 84     |
| <i>Chia-Smoothie – Basilikum</i> .....              | 85     |
| <i>Kräutertee – Minze</i> .....                     | 86     |
| <i>Rosa Apfelsaft – Rote Bete</i> .....             | 87     |
| <i>Roter Tee – Hagebutte</i> .....                  | 88     |
| <i>Ahornsirup - Ahorn</i> .....                     | 89     |
| <i>Blumiger Obst-Smoothie – Gänseblümchen</i> ..... | 90     |