

Literaturverzeichnis zu den Wildkräutern in der Küche

- 1) Mayer, J., & Weber, R. (Hrsg.). (2000). Essbare Wildkräuter und -früchte: Erkennen, sammeln und genießen. Urania.
 - 2) Treben, M. (2017). Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern (95. Auflage). Ennsthaler Verlag.
 - 3) <https://eatsmarter.de/rezepte/sommersalat-mit-spitzwegerich-gaensebluemchen-und-kraeutern-0>
 - 4) <https://www.chefkoch.de/rezepte/4133161655844579/Gaensebluemchensirup.html>
 - 5) <https://www.gutekueche.de/loewenzahngelee-rezept-223>
 - 6) <https://www.rheinhessenliebe.de/loewenzahn-pesto/>
 - 7) <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Kriechender-Guensel.html>
 - 8) eigene Zusammenstellung des Rezepts
 - 9) <https://unkrautgourmet.blogspot.com/2014/06/rotkleeblotenbrot.html>
 - 10) eigene Zusammenstellung des Rezepts
 - 11) <https://maison-riek.de/2019/03/17/scharbockskraut-dip/>
 - 12) <https://www.lubera.com/de/gartenbuch/zaunwicke-p4818#essbar>
 - 13) eigene Zusammenstellung des Rezepts
 - 14) <https://backenmitleidenschaft.com/2018/04/02/baerlauch-baguette-ein-hauch-von-fruehling-liegt-in-der-luft/>
 - 15) <https://a-modo-mio.at/malven/>
 - 16) <https://www.diet-health.info/de/rezepte/zutaten/in/bz8718-fingerkraut-kriechendes-potentilla-reptans>
- Giftiger Zwilling:**
- 1) Bärlauch: <https://pixabay.com/de/photos/b%C3%A4rlauch-wildgem%C3%BCse-waldknoblauch-3248302/>
 - 2) Herbstzeitlose:
<https://pixabay.com/de/photos/pflanze-herbstzeitlose-liliengew%C3%A4chs-2792030/>
 - 3) Maiglöckchen:
<https://pixabay.com/de/photos/maigl%C3%B6ckchen-convall%C3%A1ria-blume-2391771/>
 - 4) Aronstab:
<https://pixabay.com/de/photos/aronstab-araceae-giftig-pflanze-5190952/>

Wieso brauchen wir Wildkräuter in der Küche?

Durch die Farbenvielfalt und die verschiedenen Texturen sind Wildkräuter nicht nur eine Anregung für alle Sinne, sondern zusätzlich noch sehr gesund. Im Vergleich zu Kulturgemüse besitzen Wildkräuter etwa die vierfache Menge an Vitamin C, enthalten doppelt so viel Carotin und sind reich an Spurenelementen und Mineralstoffen.

Außerdem besitzen Wildkräuter Bitterstoffe. Bitterstoffe sind appetitanregend und verdauungsfördernd. Zudem unterdrücken sie den Wunsch auf Süßes und helfen zeitgleich dem Immunsystem auf die Sprünge.¹



Ihr findet hier einige leckere Rezepte zu den Wildkräutern.

Bitte beachtet, dass ihr tatsächlich nur Pflanzen verwendet, bei denen ihr euch sicher seid, dass sie nicht giftige Zwillinge sind.



**Guten
Appetit**

Bärlauch

(*Allium ursinum*)



Verwendung in der Küche

Bärlauch-Baguette

Zutaten für zwei Baguettes:

500 g Weizenmehl

10 g frische Hefe

5 g Zucker

10 g Salz

260 g lauwarmes Wasser

15 g Olivenöl

30 g gewaschener und gehackter Bärlauch

Zubereitung:

Vermischt im ersten Schritt das Wasser mit der Hefe und dem Zucker. Gebt danach 100 g des Mehls hinzu und lasst den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen. Fügt im Anschluss die restlichen Zutaten hinzu und verknetet den Teig bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Danach benötigt der Teig nochmals 90 Minuten Ruhe. Formt als nächstes zwei Baguettes auf einer bemehlten Arbeitsfläche, setzt sie auf das Backblech und lasst sie erneut für etwa 45 Minuten ruhen. In der Zwischenzeit wird der Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorgeheizt. Bevor die Baguettes für 25 Minuten in den Ofen kommen, besprüht ihr sie mit etwas Wasser und schneidet sie schräg ein.¹⁴

Verzehrempfehlung:

Super lecker schmecken die Baguettes wenn sie frisch sind. Sie können zusammen mit dem Wildkräutersalat oder dem Löwenzahn-Pesto aus unseren Rezepten serviert werden.

Der Bärlauch und seine giftigen Zwillinge Unterscheidungsmerkmale



Bärlauch¹

- Wenn die Blätter zwischen den Fingern zerrieben werden, riechen sie nach Knoblauch
- Auf der Unterseite sind die Blätter matt



Herbst-Zeitlose²

- Mehrere Blätter als Rosette
- Wenn die Blätter zwischen den Fingern zerrieben werden, riechen sie **nicht** nach Knoblauch
- Blätter glänzen auf beiden Seiten



Maiglöckchen³

- Zwei Blätter pro Stiel
- Wenn die Blätter zwischen den Fingern zerrieben werden, riechen sie **nicht** nach Knoblauch
- Blätter glänzen auf der Unterseite



Aronstab⁴

- Die Laubblätter sind langstielig und pfeilförmig.
- Können weiße Marmorierung oder dunkle Flecken aufweisen.

Besonders tückisch: Bärlauch wächst oft in unmittelbarer Nähe seiner gefährlichen Doppelgänger.



Gänseblümchen

Guten
Appetit

(Bellis perennis)

Verwendung in der Küche

Gänseblümchen-Sirup

Zutaten:

120 g frische Gänseblümchen
1 l Wasser
1 kg Kristallzucker
2 Bio-Zitronen

Zubereitung:

Kocht das Wasser in einem Topf auf. Währenddessen wascht ihr eine Zitrone und schneidet sie in Scheiben. Übergießt im Anschluss die Zitronenscheiben und die Gänseblümchen mit dem kochenden Wasser und stellt den Sirup für zwei Tage an einen kühlen, dunklen Ort. Nach der Lagerung füllt ihr alles durch ein Sieb in einen Topf und vermengt alles mit dem Saft der zweiten Zitrone und dem Zucker. Das Gemisch müsst ihr vor dem Abfüllen nochmals 4 Minuten aufkochen lassen.⁴

Verzehrempfehlung:

Der Sirup schmeckt an heißen Sommertagen besonders gut mit Wasser und erfrischenden Eiswürfeln.





**Guten
Appetit**

Gundermann

(*Glechoma hederacea*)

Verwendung in der Küche

Wildkräuterquark

Zutaten:

- 250 mg Speisequark
- 2 Handvoll Wildkräuter der eigenen Wahl (Bsp.: Löwenzahn/ Knoblauchsrauke/ Spitz-Wegerich...)
- 1/2 Handvoll Gundermann
- 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zerkleinert die Kräuter und vermischt diese. Hebt sie im Anschluss unter den Quark und schmeck alles mit Salz und Pfeffer ab.⁸

Hinweis:

Verwendet vorzugsweise frische und junge Blätter, um einen bitteren Nachgeschmack zu verhindern.

Verzehrempfehlung:

Der Quark passt hervorragend zum Rezept unserer Nussbratlinge oder auch zu frischem Brot und Baguette.





**Guten
Appetit**

Kriechendes Fingerkraut (*Potentilla reptans*)

Verwendung in der Küche

Ofengemüse mit Fingerkraut

Zutaten:

Gemüse deiner Wahl (Kartoffeln, Karotten,
Pilze, Paprika, Zucchini...)
Wurzeln des Fingerkrauts

Zubereitung:

Schneidet alle Zutaten klein, würzt mit etwas Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und gebt diese anschließend für etwa 40 Minuten in den Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze.¹⁶

Hinweis:

Die Wurzel des Fingerkrauts ist sehr intensiv bis bitter. Daher sollte sie vor dem Verzehr ausgekocht werden.

Verzehrempfehlung:

Zum Ofengemüse passt sehr gut das Bärlauchbaguette aus unseren Rezepten.





Kriechender Günsel

**Guten
Appetit**

(*Ajuga reptans*)

Verwendung in der Küche

Nussbratlinge vom Kriechenden Günsel

Zutaten:

80 g gemischte Nüsse (Bsp.: Haselnüsse & Walnüsse)

50 g Parmesan

5 – 7 Blätter vom Kriechenden Günsel

1 Ei

75 g Paniermehl

1 halbe Möhre

Zubereitung:

Hackt zuerst die Nüsse klein und vermengt diese mit dem Paniermehl. Raspelt im Anschluss die Möhre und zerkleinert die Blätter des Günsels. Vermengt im nächsten Schritt nun alles miteinander. Formt nach der Hinzugabe von Ei, Parmesan, Pfeffer und Salz, kleine Bratlinge. Bratet im letzten Schritt die Bratlinge von beiden Seiten ca. 10 Minuten an.⁷

Verzehrempfehlung:

Zu den Bratlingen schmeckt besonders gut ein frischer Salat oder ein Kräuterquark mit Gundermann.





Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Guten
Appetit

Verwendung in der Küche

Löwenzahnpesto

Zutaten:

- 170 g junge Löwenzahnblätter
- 30 g Walnüsse
- 120 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz
- 40 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Bratet zu Beginn die Walnüsse in einer Pfanne an. Zerkleinert im Anschluss die Löwenzahnblätter und die Nüsse mit einem Stabmixer und gebt Olivenöl hinzu. Vermengt danach den kleingehackten Knoblauch, das Salz und den Parmesan mit der Masse.⁶

Verzehrempfehlung:

Besonders gut schmeckt das Pesto auf frischem Baguette. Schau dafür gerne mal bei unserem Rezept für das Bärlauchbaquette vorbei.





**Guten
Appetit**

Löwenzahn

(Taraxacum officinale)

Verwendung in der Küche

Löwenzahngelee

Zutaten:

230 g Löwenzahnblüten
1 kg Gelierzucker
1l Wasser
1 Zitrone

Zubereitung:

Befreit die Blüten von kleinen Tieren oder Schmutz und dem Stängel. Bringt im Anschluss die Blüten mit einem Liter Wasser zum kochen. Lasst das Ganze über Nacht auskühlen. Füllt am nächsten Tag das Gemisch durch ein Sieb in einen Topf ab und lasst es mit dem Saft einer Zitrone und dem Gelierzucker für ca. 4 Minuten aufkochen. Füllt als nächstes die Masse in Schraubgläser und stellt diese für 15 Minuten umgedreht hin, damit sich ein Vakuum bilden kann.⁵

Hinweis:

Wenn die Kelchblätter entfernt werden, schmeckt das Gelee süßer und erinnert an Lindenblütenhonig.





**Guten
Appetit**

Roter Klee

(*Trifolium pratense*)

Verwendung in der Küche

Brot mit rotem Klee

Zutaten:

2 Tassen Mehl	1 Ei
2 TL Backpulver	1 Tasse Joghurt
1/2 TL Natron	3 TL Honig
1/2 TL Salz	4 TL Öl
	1 Tasse voller Rotkleeblüten

Zubereitung:

Vermengt in einer Schale alle trockenen Zutaten miteinander. In einer zweiten Schale vermengt ihr alle feuchten Zutaten. Im Anschluss gebt ihr alles zusammen und verknetet es miteinander. Gebt danach die Masse in eine Backform und backt diese für ca. 25-30 Minuten bei 180 °C Umluft. ⁹

Hinweis:

Das Brot kann auch in Muffinförmchen gebacken werden. Dadurch erhält man Brötchen. Hierbei muss die Backzeit um 5-10 Minuten gekürzt werden.

Verzehrempfehlung:

Das Brot schmeckt frisch mit etwas Butter, Löwenzahngelee oder Honig einfach nur hervorragend.





Scharbockskraut

Guten
Appetit

(*Ficaria verna*)

Verwendung in der Küche

Scharbockskraut-Dip

Zutaten:

1 Möhre

1/4 Lauchstange

1 Handvoll Scharbockskraut-Blätter

200 g Frischkäse

Zubereitung:

Schält die Möhre und raspelt sie klein. Wascht im Anschluss den Lauch und schneidet ihn in dünne Ringe. Wascht ebenso das Scharbockskraut und zerkleinert es. Vermengt zum Schluss die Zutaten mit dem Frischkäse und schmeckt mit Salz und Pfeffer ab.¹¹

Hinweis:

Die Blätter des Scharbockskrauts dürfen nur **vor** der Blüte verwendet werden, da sie sonst Toxine enthalten.

Verzehrempfehlung:

Der Dip schmeckt besonders gut mit Knäckebrot oder frischem Brot.





**Guten
Appetit**

Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*)

Verwendung in der Küche

Beim Spitzwegerich können alle Bestandteile gegessen werden.

Die Blätter haben dabei einen pilzähnlichen Geschmack, können roh aber auch einen bitteren Beigeschmack haben. Diese bittere Note ist vor allem bei den älteren Blättern vertreten, weshalb zum Verzehr am besten die Blätter im Frühjahr gesammelt werden sollten.

Die Blüten und Samen schmecken eher nussig und bei längerem Kauen pilzartig.

Einen Tee gegen Husten

Gießt zwei Teelöffel getrockneter Blätter mit 250 ml kochendem Wasser auf.

Die Ziehzeit beträgt ca. 10 Minuten. Zur Süßung kann Honig verwendet werden.

Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut kann der Tee auch gegurgelt werden.²

Ein schmackhafter Wildkräutersalat

Wascht einen Kopfsalat und schneidet diesen klein. Fügt einen Apfel hinzu. Vermengt im Anschluss alles mit zwei Händen Wildkräutern (Spitzwegerich, Gänseblümchen, Kleeblüten, Giersch, Labkraut etc.). Richtet am Ende den Salat mit Essig, Zitronensaft, Honig und Öl an.³





Wiesen-Labkraut

**Guten
Appetit**

(*Galium mollugo*)

Verwendung in der Küche

Wildkräuterdsalat

Zutaten:

- 150 g junge Triebe des Wiesen-Labkrautes
- 150 g Salat
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 3-5 EL Olivenöl
- 2-3 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 50 g Kerne nach Wahl

Zubereitung:

Wascht den Salat, das Wiesen-Labkraut und den Apfel und schneidet alles klein. Schält die Zwiebel und fügt diese hinzu. Röstet danach die Kerne kurz an und hebt diese gemeinsam mit dem Dressing aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig unter.¹³

Verzehrempfehlung:

Zum Salat passt eine frische Scheibe des Bärlauchbaguettes aus unseren Rezepten.





Wiesenstorch- schnabel

**Guten
Appetit**

(*Geranium pratense*)

Verwendung in der Küche

Wildkräutersalat/Spinat oder Deko

Die jungen Blätter des Wiesenstorchschnabels können für einen schmackhaften Wildkräutersalat verwendet werden. Schaue hierzu nach dem Rezept beim Wiesen-Labkraut nach.

Ebenso können die jungen Blätter gedünstet in Suppen oder als Spinatersatz Einsatz finden.

Die Blüten des Wiesenstorchschnabels sind ebenfalls essbar und vor allem dekorativ auf Salaten.¹⁰

Hinweis:

Es sollten ausschließlich junge Blätter verwendet werden, da sie mit zunehmender Dauer sehr intensiv bis bitter schmecken.





**Guten
Appetit**

Wilde Malve

(*Malva sylvestris*)

Verwendung in der Küche

Malvenblütensirup

Zutaten:

1 kg Zucker

1 l Wasser

600 g getrocknete Malvenblüten

30 g Zitronensäure

2 Bio-Zitronen in Scheiben

Zubereitung:

Kocht das Wasser und löst den Zucker darin auf. Lasst das Zuckerwasser anschließend abkühlen und gibt im Anschluss die Blüten, die Zitronensäure und die geschnittenen Zitronen hinzu und lasst die Mischung einen Tag ziehen. Füllt danach die Mischung durch ein Sieb in Flaschen und bewahrt es an einem dunklen Ort auf. ¹⁵

Hinweis:

Werden Malvenblüten in Wasser gelegt, verfärben sie dieses blau. Durch die Hinzugabe von Zitronensaft kann eine rosa Verfärbung wahrgenommen werden.

Verzehrempfehlung:

An warmen Sommertagen schmeckt der Sirup besonders gut mit kaltem Wasser, ein paar Basilikumblättern und Eiswürfeln.





**Guten
Appetit**

Zaun-Wicke

(*Vicia sepium*)

Verwendung in der Küche

Die jungen Blätter der Zaun-Wicke können als Salatbeilage verzehrt werden.

Die Blüten schmecken leicht süßlich und können daher in Backwaren oder Desserts nicht nur optisch sehr dekorativ wirken, sondern auch etwas zum Geschmack beitragen.

Die Früchte sollten nicht verzehrt werden, da sie zu Erbrechen und Übelkeit führen können.

Sommerliche Eiswürfel

Zubereitung:

Füllt ein paar der Blüten in die Eiswürfelformen und bedeckt sie im Anschluss mit Wasser. Stellt die Form für einige Stunden ins Gefrierfach.¹²

Verzehrempfehlung:

Die Eiswürfel eignen sich als optischer Hingucker in sommerlichen Getränken. Schau dafür mal beim Rezept für den Malven-Sirup vorbei.

