

# Die Natur deckt den Tisch

## Wildkräuter-Rezepte von Kathrin Strauß

### UN-Kräuter-Gurkensalat

#### ZUTATEN:

1 Schlangengurke, eine gute Hand voll junger Gierschblätter, 10 Blättchen Gundermann, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel oder Schalotte, 3 EL Sahne, 3 EL Apfelsaft, 1 TL Zitronensaft, Salz, Zucker, Honig.

#### ZUBEREITUNG:

Die Gurke in Scheiben hobeln, die UN-Kräuter waschen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gurke, Kräuter, Apfel und Zwiebel mit Sahne, Apfelsaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und wenig Honig gut vermischen und am besten sofort genießen.

### Bruschetta mit Wiesenbärenklau

#### ZUTATEN:

Stangenweißbrot oder Roggenstange Butter, 4 Tomaten, 3 bis 4 junge Blätter vom Wiesenbärenklau, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 kleine Knoblauchzehe, Parmesan zum Bestreuen.

#### ZUBEREITUNG:

Zuerst das Brot in Scheiben schneiden und in der Pfanne in Butter von beiden Seiten anrösten. Die Tomaten würfeln, den Wiesenbärenklau waschen und fein schneiden. Beides vermengen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch vermischen. Die Tomaten-Wiesenbärenklau-Mischung auf den Broten verteilen und mit Parmesanspänen verzieren. Auf einem Teller mit einem großen Blatt vom Wiesenbärenklau anrichten.

### Wiesenschnitzel

#### ZUTATEN:

8 mittelgroße Blätter vom Beinwell, 3 Scheiben Schinken, 2 Scheiben Käse (Gouda), 2 Eier, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Olivenöl oder Butterschmalz, Holzspießchen.

#### ZUBEREITUNG:

Die Beinwellblätter vorsichtig waschen und die Mittelrippe etwas flach schneiden. Auf je ein Beinwellblatt ein Drittel von einer Schinkenscheibe und einen Streifen Käse legen. Nun ein weiteres Beinwellblatt darüber legen und die beiden Seiten mit Holzspießchen gut zusammenstecken. Nun die Beinwellschnitzelchen in verschlagenem und mit Salz und Pfeffer gewürztem Ei wenden und von beiden Seiten mit den Semmelbröseln panieren. Die Schnitzel in einer Pfanne mit Öl oder Schmalz ausbacken.



*Kathrin Strauß genießt die Schätze, die die Natur bietet. Es macht ihr Spaß, immer wieder neue Rezepte auszuprobieren. Ihr schmeckt's, der Familie und den Gästen ihrer Wildkräuter-Menüs auch.*



Fotos: Kiron

Knoblauchzehe zugeben. Butter in kleinen Gläsern anrichten und mit Rosenpfeffer, Blüten und Blättern verzieren. Die Kräuterbutter hält sich im Kühlschrank gut einige Tage und passt auch gut zu Gegrilltem.

### Mädesüß-Sahne-Quark mit Johannisbeeren

#### ZUTATEN:

8 bis 10 Dolden vom Mädesüß, 1 B. Sahne, 250 g Quark, 1 EL Honig.

#### ZUBEREITUNG:

Die Blüten vom Mädesüß nach dem Sammeln eine Zeit lang offen liegen lassen, sodass alle Tierchen die Blüten verlassen. Dann die Blüten zusammen mit der Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Sahne abseihen, Mädesüß ausdrücken und die Sahne zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Die aromatisierte, gekühlte Sahne steif schlagen und unter den Quark heben, mit Honig süßen. Die Creme auf vier kleine Gläsern verteilen und mit frischen Beeren der Saison verzieren. Mit Gundermannblättchen verzieren und ein paar Mädesüß-Blüten über die Creme streuen. Die Nachspeise gut gekühlt servieren.

Dazu schmeckt „wilder“ Gurkensalat oder „grüner Kartoffelsalat“ sehr gut.

### Beifuß-Schafgarben-Butter mit Rosenpfeffer

#### ZUTATEN:

250 g Butter, eine Handvoll junge Schafgarbenblättchen und Blütenköpfchen, eine Handvoll junge Beifußknospen und Blättchen, 4 EL Rosenpfeffer (im Handel als „Rosa Beeren“ erhältlich), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, nach Geschmack eine halbe Knoblauchzehe, ein paar Blüten und Blätter für die Dekoration.

#### ZUBEREITUNG:

Butter bei Zimmertemperatur mit einer Gabel zerdrücken. Die Wildkräuter waschen und fein hacken und unter die Butter mengen. Rote Rosenpfefferkörner hinzugeben und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch eine halbe gepresste

