

Erica Bänziger

Wildkräuter



FONA



641 843

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

7

Einführung

Verwechslungsgefahr	10	Natternkopf	44
Wo, wie und wann sammeln?	11	Oregano	45
Was die Wildkräuter zu bieten haben	12	Portulak	45
		Primel	47
		Rübenkohl	47
		Salbei	48
		Sauerampfer	48
		Sauerklee	49
		Schafgarbe	50
		Scharbockskraut	51
		Schaumkraut	52
		Schlangenknöterich	53
		Stiefmütterchen	54
		Taubnessel	54
		Thymian	55
		Veilchen	56
		Vergissmeinnicht	56
		Vogelmiere	57
		Walderdbeere	58
		Wegerich	58
		Wegrauke	60
		Weidenaster	61
		Wicke	62
		Wiesenknopf	62
Wildkräuterporträts			
Ackersenf	14		
Barbarakraut	14		
Bärenklau	15		
Bärlauch	16		
Beinwell	18		
Brennnessel	19		
Brunnenkresse	20		
Ehrenpreis	22		
Feldsalat	22		
Fetthenne	23		
Franzosenkraut	23		
Fuchsschwanz	24		
Gänseblümchen	25		
Gartensilberblatt	26		
Giersch	26		
Gundelrebe	28		
Hirtentäschel	29		
Holunderblüten	30		
Hopfen	30		
Hornklee	31		
Kerbel	32		
Knoblauchrauke	33		
Kohllauch	34		
Labkraut	36		
Leimkraut	37		
Löwenzahn	38		
Malve	40		
Margerite	40		
Melde	41		
Minze	43		

Rezepte

Aperitifs und Vorspeisen

Wildkräuter-Frischkäse-Soufflé	66
Wildkräuter-Crostini mit Blüten	66
Guacamole mit Wildkräutern	68
Wildkräuter im Ausbackteig	70
Wildkräuterröllchen in Variationen	72
Frischkäsebällchen im Blütenkleid	74
Crostini mit Frischkäse-Kräuter-Forellen-Mousse	74
Bärlauchcremesuppe	76

Salate

Gemischter Wildkräutersalat	80
Mediterraner Bohnensalat mit Barbarakraut	80
Löwenzahnsalat mit gebackenem Kräutertomme	82
Brunnenkressesalat mit Ei	84
Wildkräutersalat mit Blauschimmelkäse und Pinienkernen	84
Griechischer Salat mit Wildkräutern	86
Bunter Ostersalat mit Ei	86

Mahlzeiten

Kartoffel-Vogelmiere-Bratlinge	90
Wildkräuter-Rösti	92
Fettuccine mit Brennesseln und Leimkraut	92
Wildkräuter-Tortillas	94
Wildkräuterrisotto	96
Bratkartoffeln mit Wildkräutern	98
Wildkräuterknöpfli	100
Gemischter Wildkräuterspinat	102
Wildkräuter-Käseschnitte	104
Tagliatelle mit Wasserminze und Zucchini	106

Kichererbsencrêpes mit Wildkräuter-Ricotta-Füllung	108
Wildkräuter-Kartoffelpüree	110
Spaghetti mit Brennesseln, Bärlauch und geräuchertem Fisch	112
Kartoffel-Wildkräuter-Auflauf mit Bergkäse	114
Pasta mit Hopfensprossen und Shiitake	116
Nudeln mit Tomaten und Melde	118

Pikante und süße Kuchen, Basics

Grüne Hexenquiche	122
Einfache Wildkräuterquiche	122
Wildkräuter-Flammkuchen	124
Einfacher Wildkräuterkuchen	126
Hopfensprossen-Quiche	128
Feldthymian-Zitronen-Quiche	134
Thymianlikör	132
Thymiansirup	132
Holunderblütensirup	132
Wildkräutersalz	132
Meine Wildkräuterbutter	133

Stichworte	134
------------	-----

Literatur	137
-----------	-----

Menge

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL	= gestrichener Esslöffel
TL	= gestrichener Teelöffel
dl	= Deziliter
ml	= Milliliter
l	= Liter
Msp	= Messerspitze