



# Wildkräuter & Wildfrüchte

Sammeln und zubereiten Monat für Monat



Das Rezeptbuch

DR. GERTRUD SCHERF

## Was Sie in diesem Buch finden

Die Kräuter und Früchte aus den Rezepten werden auch im jeweiligen Monat porträtiert (diese Arten sind im Text hervorgehoben).

### März 6

#### Rezepte für März

- Brennnessel-Suppe 13
- Brennnessel-Lauch-Gemüse  
mit Kürbiskuchen 14
- Löwenzahn-Kartoffel-Salat 15
- Löwenzahn-Salat mit Fischbratlingen 16
- Märzveilchen-Salat 17
- Bärlauch-Shrimps-Spaghetti 18
- Bärlauch-Schafskäse-Knödel 19

### April 20

#### Rezepte für April

- Brunnenkresse-Salat 28
- Brunnenkresse-Tarte 29
- Lachskoteletts mit Brunnenkresse 30
- Taubnessel-Wildkräuter-Taschen 31
- Schafgarbenblätter im Parmesan-  
Teigmantel 32
- Wildkräuter-Suppe  
(Gründonnerstags-Suppe) 33
- Gundermann-Linsen-Eintopf 34
- Sauerampfer-Suppe mit gekochtem Ei 35

### Mai 36

#### Rezepte für Mai

- Holler-Küchle auf Weinschaumsoße 42
- Holunderblüten-Limonade 43
- Himbeerblätter-Hausteemischung 44
- Wiesensalbei-Sirup 45
- Waldmeister-Bowle 46
- Giersch-Eierkuchenrolle 47

### Juni 48

#### Rezepte für Juni

- Mädesüß-Gelee 53
- Wildkräuter-Kopfsalat 54
- Walderdbeer-Mousse 55
- Walderdbeer-Sahne-Torte 56
- Walderdbeer-Essig 57

### Juli 58

#### Rezepte für Juli

- Kirschpflaumen-Kuchen  
(Kriecherl-Kuchen) 64
- Traubenkirschen-Himbeer-Konfitüre 65
- Himbeer-Kaltschale 66
- Himbeer-Soufflé 67
- Heidelbeer-Kräuter-Salat 68
- Heidelbeer-Küchlein 69

## August 70

### Rezepte für August

- Dost-Erbsencremesuppe 77
- Dostblüten-Polenta in Tomaten 78
- Gänsefuß-Semmeln 79
- Lammkoteletts mit Brombeer-Soße 80
- Brombeer-Eis mit Kokoscreme-  
Kaltschale 81
- Brombeer-Sahne-Biskuitroulade 82
- Kornelkirschen-»Oliven« 83

## September 84

### Rezepte für September

- Entenbrust mit Vogelbeeren  
und Kartoffelpüree 89
- Holunderbeer-Suppe mit Grießnocken 90
- Weißdorn-Birnen-Ringplätzchen 91
- Weißdorn-Mus 92
- Weißdorn-»Kaffee« 93
- Haselnuss-Palatschinken 94
- Haselnuss-Plätzchen 95

## Oktober 96

### Rezepte für Oktober

- Hagebutten-Soufflé 101
- Hagebutten-Konfitüre 102

- Hagebutten-Wein 103
- Preiselbeer-Matjes-Salat 104
- Bucheckern-Makronen 105

## November 106

### Rezepte für November

- Schlehen-Torte 110
- Schlehen-Likör 111
- Schlehen-Saft 112
- Meerrettich-Kresse-Soße 113

## Winter

### (Dezember – Februar) 114

### Rezepte für den Winter

- Gänseblümchen-Kartoffel-Salat 119
- Gänseblümchen-Suppe 120
- Waldsauerklee-Suppe 121
- Vogelmieren-Salat 122
- Vogelmieren-Suppe 123

### Rezepte Kategorien 124

### Rezepte alphabetisch 125

### Artenregister 125

### Über die Autorin 126