

Unsere liebsten Wildkräuterrezepte



Rezepte

Einleitung 3

Blütenkräuterbutter 5

Wildkräuterquark 7

Brennnesselchips 9

Ausgleichender Kräutertee 11

Wildkräutersalat mit Ei 15

Beifuss-Räucherbüschel 17



Labkraut

Mal dezent darübergestreut, mal voll präsent im Geschmack. Wildkräuter haben das, was unser Gemüse oft nicht in dieser Qualität bieten kann. Sie sind reich an Vitaminen und Stoffen, die unser Immunsystem stärken und uns so auf natürlichem Wege gesund halten.

Die folgenden Rezeptideen haben wir für Dich zusammengestellt, um Dir den Einstieg in die Wildkräuterküche schmackhaft zu machen und Dir zu zeigen, wie schnell es gehen kann, sie in Deinen alltäglichen Speiseplan zu integrieren.



Wilder Dost

Blütenkräuterbutter

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten

200gr Butter

1 Bund Schnittlauch

20 - 30 gr Wildblüten und -Kräuter

nach Geschmack und Saison

z.B. Labkraut, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wilder Dost

1. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und etwas weich werden lassen, damit sich die Kräuter besser vermischen lassen.
2. Schnittlauch und gewünschte Kräuter zerkleinern, hinzufügen und möglichst gleichmässig vermengen.
3. Zum Schluss die Blüten hinzufügen und vorsichtig darunter-mengen oder als Dekoration sanft auf die Butter legen.

Die Butter hält sich einige Tage im Kühlschrank. Sie schmeckt köstlich pur aufs Brot oder zu gedämpftem Gemüse.
Für die pflanzenbasierte und somit vegane Variante empfehlen wir "Naturli Organic Vegan Block".



Wildkräuterquark

für 4 Personen, Zubereitungszeit: 5-10 Minuten

2 Handvoll wilder Dost
2 Handvoll Rotklee
500g Halbfettquark
½ Bio-Zitrone; Saft und Schale
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

1. Die Blätter vom Dost abzupfen und klein schneiden. Die rosa Blüten vom Klee behutsam abzupfen und beides bei Seite stellen.
2. Den Quark in eine Schüssel füllen.
3. Die Zitrone pressen, die Schale abreiben und alles unter den Quark mischen.
4. Den Knoblauch durch die Presse in den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Wildkräuter behutsam unter den Quark mischen. Einige Blüten und Blätter zum Garnieren übrig lassen.
8. Den Quark ca 15 Minuten ziehen lassen

Passt gut zu Gemüseticks als Zvieri oder zu einem Apéro. Die Wildkräuter können variieren, je nach Gusto, finde deinen eigenen Geschmack!

Wir empfehlen Veganern den Sauerrahm von Soyana.

TIPP: Dieser Dipp schmeckt besonders gut, wenn er mit Geduld, Liebe und Achtsamkeit zubereitet wird – mmmh! Bon App!



Brennnesselchips

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 5 Min, Ruhezeit: 30 Min,
Backzeit: 5-10 Minuten

100g Kichererbsenmehl
2 Eier
200ml Reismilch
1 Prise Salz
4 Handvoll getrocknete Brennnesselblätter
Öl zum Ausbacken
Haushaltspapier zum Öl abtupfen

1. Mehl in eine Schüssel füllen und in der Mitte eine Mulde formen.
2. Eier und Reismilch zusammen verquirlen.
3. Ei-Milch-Gemisch in die Mehl-Mulde kippen und dabei mit dem Schwingbesen stetig rühren.
4. Das ganze salzen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
5. Das Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen (ca. 170 Grad. Nimm genug Öl, so dass die Brennnesselblätter leicht darin schwimmen.
7. Die Brennnesselblätter durch den Pfannkuchenteig ziehen und gut durchtränken.
8. Anschliessend die Blätter ins heisse Öl legen und ein paar Minuten auf jeder Seite goldbraun frittieren
9. Ein Teller mit Haushaltspapier auslegen und die fertigen Brennnesselchips zum abtropfen aufs Papier legen. Mit einem zweiten Haushaltspapier das überschüssige Öl oben abtupfen

Dazu passt ein herzhaftes Apfelmus.

TIPP: Die Geheimzutat für jedes gute Essen ist eine Streuwürze aus Geduld, Musse und Dankbarkeit – Bon App!



Idealerweise sammelst Du die Kräuter mit Achtsamkeit an einem sonnigen, trockenen Vormittag und verzichtest auf das Waschen, damit so viel gute Stoffe wie möglich von der Natur erhalten bleiben.

Am besten legst du sie beim Sammeln vorsichtig in ein Körbchen oder luftiges Stoffsäckchen, damit sie keine Feuchtigkeit ansammeln.

Nimm nur soviel wie du wirklich verwenden kannst und maximal $\frac{1}{3}$ der vorhandenen Menge einer Pflanzenart.

Sammele an Orten, die sich für dich gut anfühlen. Wenn du nicht sicher bist, ob ein Feld oder eine Wiese gedüngt wurde, dann verzichte lieber auf die Entnahme, deiner Gesundheit zuliebe.



Wiesensalbei

Ausgleichender Kräutertee

je 1 Handvoll frische Blätter und Blüten von Frauenmantel und Schafgarbe sowie je 1 Handvoll frische Blätter von Brennessel und Pfefferminze

1. Die frischen Kräuter lose in eine Teekanne geben und mit ca 70 Grad heissem Wasser übergießen.
2. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb in eine Tasse abgiessen. Maximal 2-3 Tassen pro Tag und maximal eine Woche lang trinken. Bei Bedarf süßen.

TIPP: Diese Teemischung unterstützt wunderbar Deine Leber und hilft Deinen Hormonhaushalt zu regulieren. Speziell für Frauen eignen sich diese Kräuter wunderbar, am besten einige Tage vor Einsetzen der Menstruation trinken oder wenn Du Dich unausgeglichen fühlst.

Der Tee wirkt nach der traditionellen chinesischen Medizin kühlend, weshalb Du ihn in Massen geniessen solltest. Wenn Du leicht kalt bekommst, dann trinke weniger davon oder setze ihn aus.



Wildkräutersalat mit Ei

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 5-10 Min, Kochzeit: 10 Min

Jeweils 1 Handvoll Blüten und Blätter von
Schafgarbe
Wegerich
Löwenzahn
Gänseblümchen

1 Salatkopf (z.B. Endivie, Lattich oder Eichblattsalat)
3 hartgekochte Eier

Salatsauce:

3 EL Olivenöl
3 EL Balsamico
etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 TL Honig (oder für die vegane Variante 1 TL Ahornsirup)

1. Eier ca. 10min. hart kochen und klein schneiden
2. Währenddessen den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Wildkräuter behutsam klein zupfen und zu dem Salat geben und vorsichtig darunterheben.
4. Die Zutaten für die Salatsauce in einer Schüssel gut verrühren und über den Salat geben.

Da die Wildkräuter tendenziell bitter im Geschmack sind und dies nicht allen gleich behagt, kann die Salatsauce mit Süsse (z.B.Honig) den bitteren Geschmack etwas lieblicher machen.

TIPP: Das Essen mit einer Prise Dankbarkeit und einem grossen Schuss Liebe würzen, dann schmeckts besonders gut! Bon App!



Beifuss-Räucherbüschel

1. Einige Stängel vom Beifuss an einem Vormittag bei trockenem Wetter sammeln und 1-2 Wochen an einem trockenen und hellen (ohne direkte Sonneneinstrahlung) Ort kopfüber hängen lassen.
2. Die getrockneten Pflanzenstängel zu einem Strauss zusammenstecken. Am unteren Teil der Pflanzenstängel anfangen alles eng mit einem Faden zusammenzubinden, bis zu den Pflanzenköpfen und wieder zurück.
3. Nun kannst du den Räucherbüschel am unteren Teil halten und am oberen Teil anzünden.

Das Räuchern mit Pflanzen hat eine alte Tradition, welche schon unsere Ahnen zelebriert haben, z.B. zur Sommersonnenwende um schlechte Energien los zu werden oder diese abzuhalten. Auch wenn Mensch und/oder Vieh krank waren, wurden die Ställe und Häuser ausgeräuchert, um die Krankheit zu vertreiben. Die eigene Wohnung auszuräuchern ist ein sehr reinigender Akt; sei es nach einer Krankheit oder schlechter Stimmungen. Der Rauch vieler Pflanzen ist atmosphärenreinigend und keimtötend. Es gibt viele Theorien, wie man räuchert. Finde Deine eigene Art und Weise. Wichtig ist, dass Du ca 10 min nach jedem Räuchern gut lüftest, damit die «dicke Luft» entweichen kann und die Atmosphäre rein ist. Dabei ist zu beachten, dass Du einen feuerfesten Behälter für deine Räucherware benutzt, um zu verhindern, dass Glut auf brennbare Materialien gelangt.

TIPP: Wenn Du achtsam mit Liebe und Dankbarkeit ausräucherst, stärkst Du die positive Energie und hältst Negatives länger von Deinem Daheim fern.



Wir wünschen Dir viel Freude beim
Ausprobieren unserer Rezepte und den
allerhöchsten Genuss!

Dani, Erika, Julia und Sabrina

Alle Angaben sind ohne Gewähr und basieren auf unseren persönlichen
Vorlieben und Erfahrungen und sind nicht als absolut zu betrachten.
Wir ermutigen jeden intuitiv und nach eigenem Geschmackempfin-
den Zutaten und deren Menge für sich zu wählen. Die Verantwortung
liegt beim Benutzer.

Bilder und Inhalt © essbar & achtsam
www.essbarundachtsam.ch
facebook: [essbar & achtsam](https://www.facebook.com/essbar.und.achtsam)



Schafgarbe