

Wildkräuter-Rezepte der Kräuterführung beim SGV am 01.09.2017

Wildkräuter-Quiche

Mürbeteig: 125 g Butter, 250 g Mehl, 6 EL kaltes Wasser, 1 TL Salz oder Blätterteig

Füllung: 250 g geriebener Käse, 1 Zwiebel gewürfelt, 2 Handvoll gemischte Wildkräuter, 4 Eier, 250 g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl

Mürbeteigzutaten verkneten. Kalt stellen.

Öl erhitzen, Zwiebel zufügen und andünsten. Abkühlen lassen. Eier, Sahne, Wildkräuter und Gewürze miteinander verquirlen. Mit der Zwiebelmasse verrühren. Abschmecken.

Mürbeteig ausrollen und in eine gefettete Springform legen. Die Füllung hinzufügen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten backen.

Schmeckt kalt und warm.

Schafgarbenbutter

125 g Butter, Schafgarbe, etwas Salz, etwas Honig

Un-Kraut-Limonade

Zutaten: 2 l naturtrüber Apfelsaft, 2 l Mineralwasser, Zitronensaft

Un-Kräuter: Giersch, Gundermann, Wiesenlabkraut, Spitzwegerich, Sauerampfer

Die Un-Kräutern anbrechen und in Apfelsaft einlegen. Zitronensaft zufügen und ziehen lassen.

Un-Kräuter vor dem Servieren herausfiltern. Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihre Kräuterpädagogin Claudia Dülberg