



Rezept-Ideen

mit Wildkräutern



Kräuteraufstrich mit Knoblauchsrauke

ZUTATEN

- 1 Stück weiche Butter bzw. Alsan (alternativ gehen auch pürierte Linsen oder Bohnen mit etwas Öl)
- 1 Hand voll gemischte Gartenkräuter (Petersilie, Dill, Kresse...)
- Blätter von 3 Knoblauchsrauken
- 1 TL Salz
- Chili oder andere Gewürze nach Lust und Laune

ANLEITUNG

Die Kräuter alle kleinhacken. Die Knoblauchsrauke ist super, da sie den knoblauchigen Geschmack, bringt – aber ohne die störenden Geruchs-Nachwirkungen von Knoblauchzehen. Anschließend sämtliche Kräuter mit den restlichen Zutaten gut miteinander vermengen und in ein Schälchen füllen. Wer mag und hat, kann den Aufstrich noch mit Blüten von Knoblauchsrauke, Kapuzinerkresse oder auch Gänseblümchen dekorieren.



Labkraut-Smoothie



ZUTATEN (für etwa 300 ml)

- 1 Stück beliebiges Obst (gut schmecken Apfel, Erdbeeren oder Banane; du darfst auch gern mehr nehmen)
- 1 Hand voll junge Triebspitzen Klettenlabkraut (oberste 10 cm)
- 1 Hand voll Triebspitzen Brennnessel
- nach Belieben Sonnenblumenkerne oder Leinsaat

ANLEITUNG

Alle Zutaten zusammen in den Mixer werfen und gut durch pürieren – schon ist der Smoothie fertig! Sonnenblumenkerne oder Leinsaat verleihen dem Smoothie einen nussigen Charakter, du kannst sie aber auch weglassen.



www.gruene-mv.de

Achtung bei Wildkräutern:
Sammelt nur die, die ihr wirklich zweifelsfrei erkennt. Und verwendet sie in Verbreitungsgebieten des Fuchsbandwurms nur getrocknet, erhitzt oder tiefgefroren.