

WILDKRÄUTER

Bärlauch 10
Beinwell 13
Bitteres Schaumkraut 15
Brennnessel 17
Brombeere 18
Duftendes Veilchen 20
Echtes Labkraut 23
Erdbeere 24
Fichte 27
Frauenmantel 28
Gänseblümchen 30
Gefleckte Taubnessel 33
Giersch 34
Gundermann 36
Heidelbeere 39
Hirtentäschel 40
Hopfen 43
Kirsche 45
Knoblauchsrauke 47
Löwenzahn 49
Sauerampfer 50
Schafgarbe 53
Scharbockskraut 54
Schlehe 56
Schwarzer Holunder 59
Spitzahorn 61
Spitzwegerich 62
Vogelmiere 65
Waldmeister 67
Wiesenschaumkraut 69

REZEPTE

Salate und Vorspeisen:

- Beinwellröllchen mit Kräuterquark 81
- Blütensalat aus Frühlingsblüten 79
- Champignonsalat mit Wildkräutern 74
- Frischkost mit Vogelmierensoße 82
- Frühlingswildkräuter-Salat 78
- Kichererbsen-Tomaten-Wiesenschaumkraut-Salat 85
- Salat mit Schlehenblüten 83
- Spitzahornblüten-Salat 75
- Wildkräuterblüten-Salat mit Taubnesselblüten 77

Suppen:

- Bärlauchsuppe 90
- Dinkelockerlsuppe mit Kräutern 93
- Energiespendende Wildkräutersuppe 88
- Radieschen-Brennnessel-Suppe 91
- Sauerampfersuppe 89

Hauptgerichte:

- Bärlauch-Gnocchi 100
- Bratkartoffeln mit Sauerampferblütenknospen 132
- Brennnesselstrudel mit Spargel und Karottensoße 99
- Dinkelomelett mit Wildkräuterspinat 105
- Frühlingskräuter-Eieromelett 101
- Frühkartoffeln mit Kräuterquark 110
- Grüne Knödel mit Wildkräutersoße 103
- Grünkernpflanzler mit Vogelmierensoße 97
- Hopfensprossen-Dinkelquiche 106
- Käseschnitzel in Beinwell gewickelt 107
- Kräuterpflanzler mit Sauerrahmsoße 109
- Pizza mit Wildkräutern und Pilzen 113
- Quiche mit Wildkräutern und Pilzen 111
- Spagetti mit Bärlauchpesto 114
- Taubnessel im Ausbackteig 115
- Wildes Wok-Gemüse 117

Aufläufe:

- Brennnessel-Erbsen-Auflauf 122
- Brennnesselspätzle-Auflauf 123
- Butternockerl mit Gierschspinat 124
- Farbenfroher Wildkräuter-Hirse-Auflauf 125
- Gefüllte Beinwellblätter in Tomatensoße 121
- Lasagne mit Wildgemüse 127

Beilagen:

- Bärlauchspätzle 133
- Grüne Stampfkartoffeln 137
- Kartoffelsalat mit Brunnenkresse 130
- Kartoffelsalat mit Löwenzahnknospen 131
- Kohlrabi-Wildkräuter-Gemüse 134
- Vollkornbrot mit Gänseblümchen 135

Desserts:

- Dessert mit Wildfrüchten 148
- Erdbeer-Hirse-Nachspeise 145
- Gundermann-Kirsch-Tiramisu 143
- Heidelbeer-Dinkelkücherl 144
- Holunderblüten im Ausbackteig 141
- Obstkuchen mit wilden Heidelbeeren 149
- Österreichisches Veilcheneis 140
- Schlehen-Sahnetorte 152
- Tiramisu mit Wildfrüchten 151
- Walderdbeer-Datschi 153
- Wildfrüchte-Strudel 147

Liköre und Getränke:

- Duftveilchenlikör 158
- Holunderblüten-Giersch-Kracherl 159
- Holunderblütensirup mit Honig 160
- Löwenzahnwurzel-Likör 156
- Walderdbeer-Likör 157
- Waldmeisterbowle 161

Brot und Gebäck:

- Einfache Wildkräutersemmeln 165
- Gierschbaguette mit Kräuterbutter 171
- Hefeschnecken, grün gefüllt 167
- Sauerteigbrot mit Sauerampferblütenknospen 164
- Schnelle Wildkräutersemmeln 168
- Vogelmieren-Vollkornbrot 169

Weitere Köstlichkeiten:

- Fichtenspitzen in Honig 177
- Frischkorngericht 179
- Löwenzahnblüten-Honig 175
- Meine Kräuterbutter 176
- Wiesenessig 174
- Wildkräuterbutter 180
- Wildkräutersalz 181