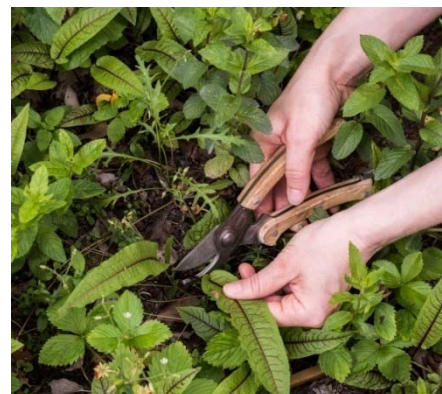


Wildpflanzengenuss – Natur pur genießen!

Rezepte mit Wildpflanzen

Wer in seinem Garten verschiedene Wildpflanzen hat, der hilft damit nicht nur den tierischen Freunden. Das Ganze ist außerdem auch noch schön anzusehen und am allerbesten ist, dass man viele von den Wildpflanzen auch ernten und essen kann – und dazu haben wir zwei leckere Rezepte vorbereitet: einen sommerfrischen Wildkräutersalat und dazu ein leckeres abkühlendes Getränk.



Kontakt

NABU Bundesverband

Marja Rottleb
Referentin Aktionen & Kampagnen Garten

Tel. +49 (0)30.28 49 84-15 82
Marja.Rottleb@NABU.de



Wildpflanzen für die Küche:

- Brennnessel
- Eberesche (Beeren gekocht, Blüten und Blätter für Tee)
- Echte Kamille
- Echter Salbei
- Gänseblümchen
- Gewöhnliche Wegwarte (Wurzel)
- Giersch
- Schwarzer Holunder (Blüten und Beeren)
- Knoblauchsrauke
- Mädesüß

- Zitronenmelisse
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Thymian
- Wilde Malve

Die Blüten, Blätter und Wurzeln dieser Pflanzen werden im Juli/ August geerntet. Jede ist außerdem eine nützliche Bienenweide, Raupenfutterpflanze oder Vogelgehölz.

Material:

- Salatschüssel
- Scharfes Messer
- Kleine Schalen für die Zutaten
- Schraubglas für das Dressing
- Teelöffel
- Salatbesteck
- Großer Teller
- Besteck
- Kleine Tischdecke oder Platzdecke
- Schraubglas (für das Getränk)
- Metallstrohalm, Papierstrohalm
- Untertasse

Wildkräuter-Salat

Zutaten:

- Gänseblümchen (Blüten)
- Knoblauchrauke (Blüten, Blätter)
- Giersch (Blätter, Blüten)
- Brennnessel (Samen oder junge Blätter)
- Taubnessel (Blüten)
- Alles, was sonst an Essbarem im Garten zu finden ist

Außerdem:

- Feldsalat oder einen anderen Salat zum „Strecken“
- Himbeeren
- Apfelessig
- Mildes Öl
- Salz, Pfeffer
- Honig
- Senf

Rezept:

Den Feldsalat putzen und in die Schüssel geben, bis sie halbvoll ist. Die Wildkräuter schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Das Dressing herstellen, dazu Öl, Essig, Salz, Pfeffer, einen Teelöffel Honig und einen Teelöffel Senf geben. Das Glas zuschrauben und kräftig schütteln bis alles gemischt ist. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf den Teller legen. Nun den Salat mit Blüten und Himbeeren dekorieren.

Mädesüß-Bowle

Zutaten:

- Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) (10 Blüten)
- Pfefferminze (5 Stängel)
- Zitrone unbehandelt (ein Stück)
- Zucker oder Honig nach Belieben
- Wasser (1 Liter)
- Eiswürfel

Rezept:

Mädesüß und Pfefferminze in einen Topf geben, Zitrone abreiben und den Abrieb mit in den Topf geben. Saft auspressen. Mit Wasser auffüllen und den Zucker oder Honig hinzutun. Kurz aufkochen und abkühlen lassen oder 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Glasrand erst mit Zitrone befeuchten und dann in den Zucker tunken. Getränk und Eis einfüllen, Deko (Zitrone und Minze) an den Glasrand, Strohalm rein. Sevieren.

Funktioniert mit allen aromatischen Pflanzen im Garten und auf dem Balkon!

Hier findest du ein Video-Tutorial mit einer anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitung, um Leckereien aus deinen Wildpflanzen zu zaubern:

Infos unter www.NABU.de/wildkraeuter

oder unter dem QR-Code:



Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!