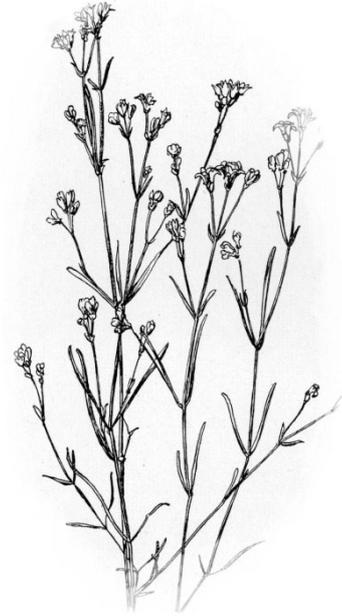


# Rezepte mit Wildkräutern



## WUNDERLAUCH-WALNUSS-PESTO

Wunderlauch (auch Berliner Bärlauch, Seltsamer Lauch) wirkt heilsam auf den Magen-Darmtrakt, denn die Schwefelverbindung Allicin tötet krankmachende Dampilze ab. Er ist außerdem appetitanregend, cholesterin- sowie blutdrucksenkend und stärkt die Immunabwehr. Man findet ihn von März bis Mai im Schatten von Gehölzen.

### Zutaten:

- 300g Wunderlauch
- 150g Walnüsse
- 4 EL Oliven-/ oder Sonnenblumenöl
- ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ½ TL Salz

### Zubereitung:

Die Walnüsse knacken, grob zerkleinern und in der Pfanne leicht anrösten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren bis ein homogenes Pesto entsteht. Je nach Gusto kann man den Nussanteil erhöhen. Das Pesto passt sehr gut zu Nudeln oder Pellkartoffeln. Auch als Brotaufstrich ist es sehr lecker.

## **GIERSCH-LIMONADE/BOWLE**

Die Gierschlimonade ist ein erfrischendes und durstlöschendes Getränk für heiße Tage und lässt sich einfach zubereiten.

Giersch enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen. Er wirkt gegen Rheuma, Gicht und Arthritis, ist krampflösend, entgiftend, blutreinigend und regt den Stoffwechsel an.

### **Zutaten:**

- eine Hand voll Giersch
- eine Bio Zitrone
- 3-4 Stängel Gundermann
- naturtrüben Apfelsaft

### **Zubereitung:**

1 große Hand voll Giersch mit dem Nudelholz zerquetschen und in eine Saftkaraffe geben. Die Bio-Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Den Saft etwas auspressen und zum Giersch geben. Nun 3-4 Stängel Gundermann dazu geben.

Danach alles mit dem naturtrüben Apfelsaft (oder einem Saft nach Wahl) aufgießen. Die Mischung sollte nun mindestens 2 Stunden durchziehen. Besser ist es, sie einfach über Nacht stehen zu lassen. Am nächsten Tag das Ganze mit Wasser (mit oder ohne Sprudel) oder Sekt aufgießen und kühl servieren.

Hübscher sieht es aus, wenn man noch einige Gänseblümchen dazu gibt, die dann dekorativ darauf schwimmen.

## WILDKRÄUTERSALAT MIT BANANE-SENF-DRESSING

### Zutaten:

- 1 sehr reife Banane
- ½ kleine Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ½ TL Salz
- Wildkräuter nach Saison und Geschmack
- optional: Rucola und 1 Tomate

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit Ausnahme der Kräuter in einen Mixer geben und pürieren, bis ein sämiges Dressing entsteht.

Wildkräuter (Giersch, Wunderlauch, Löwenzahn, Franzosenkraut, Scharbocksklee, Gänseblümchen, ...) unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern.

Große Blätter mundgerecht zerkleinern.

Anschließend die Wildkräuter in eine Salatschüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben und mit den Kräutern gut vermischen. Salat auf Tellern anrichten und mit Blüten (Gänseblümchen, Löwenzahn, Kapuziner-Kresse) garnieren. Der Wildkräuter-Salat kann mit Kopf- oder Eisbergsalat kombiniert werden. Dadurch schmeckt er milder.