



Knoblauchsrauke

Liebe(r) WildkräuterfreundIn

Schön, dass Du Dich für Wildkräuter interessierst oder sogar bei meiner Wildkräuterführung dabei warst!

Ich hoffe es hat Dir Spaß gemacht.

Als kleine Anregung erhältst Du ein Rezept für ein leckeres Wildkräuterpesto.

Viel Spaß beim Sammeln und Zubereiten!

Dies wünscht Dir.....

Die Kräuterfrau.



Rezeptidee Nr. 1

*Ulrike Gerlich
Zertifizierte Kräuterpädagogin®*

Tel.: 01520 4919305

Web: www.diekraeuterfrau.com

E-Mail: diekraeuterfrau@gmx.de



Rezept für Wildkräuterpesto

Zutaten

- Eine Hand voll gemischter, gewaschener Wildkräuter Deiner Wahl * (z.B. Giersch, Sauerampfer, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke und Schafgarbe).
- Eine Hand voll Nüsse Deiner Wahl (z.B. Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln).
- Ein bis zwei geschälte Knoblauchzehen je nach Gusto.
- Eine Hand voll geriebener Parmesan.
- Olivenöl
- Zum Abschmecken: Pfeffer, Salz und ein Spritzer Zitronensaft.

*Bitte nimm immer nur Wildkräuter, die Du sicher bestimmen kannst.



Spitzwegerich

Zubereitung

Zerkleinere alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab. Füge soviel Olivenöl zu, bis eine cremige Masse entsteht. Schmecke diese mit Pfeffer, Salz und einem Spritzer Zitronensaft ab. Gib das ganze in ein Gefäß mit Deckel (z.B. ein heiß ausgespültes Marmeladenglas) und gieße soviel Olivenöl über die Masse, bis sie etwa einen halben cm bedeckt ist.

Das Wildkräuterpesto kannst Du auf Vorrat zubereiten und hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank. Wenn Du den Parmesan weglässt, hast Du eine vegane Kräuterpaste, die je nach Kräutermischung länger als eine Woche hält. Den Parmesan kannst Du dann beim Servieren dazu reichen.

Jedes mal, wenn Du Pesto aus dem Glas entnimmst, musst Du das Pesto wieder mit Olivenöl bedecken.

Variiere Nüsse und Kräuter und lass Dich vom Geschmackserlebnis überraschen!

Leckeres dazu

Das Wildkräuterpesto lässt sich mit vielem kombinieren:

- Mit Spaghetti.
- Mit Kartoffeln, Backofenkartoffeln oder Reis.
- Mische es unter das Kartoffelpüree oder probier's doch mal auf einem Frühstücksei!
- Fisch kannst Du damit würzen oder marinieren und dann grillen oder braten.

Guten Appetit!

