

Wildkräuter Pesto

Gemischte Wildkräuter z.B. Löwenzahn, Brennesseln, Spitzwegerich, Pimpernelle, Knoblauchsrauke, Sauerampfer, Gundermann....
Man kann es natürlich auch mit Petersilie, Basilikum, Schnittlauch mischen...
Kräuter waschen und in der Salatschleuder oder einem Tuch trocknen.

- eine Salatschüssel voll Kräuter
(grob gehackt, damit sie sich nicht in den Schneidmessern des Mixers verheddern)
- 50-100g Mandeln, Nüsse, Cashew oder Sonnenblumenkerne
- ca. 100 ml Öl (z.B. Olive, Sonnenblume, Raps)
- ¼ Teel. Salz

Alles zusammen mit einem Mixer/Pürierstab zerkleinern. Ggf. etwas Öl oder Nüsse hinzufügen, damit es fester oder flüssiger wird, je nach Geschmack. In ein sauberes, trockenes Glas füllen.
Im Kühlschrank 1-2 Wochen haltbar.
Zu Nudeln, als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln sehr lecker!

Variante: geriebenen Hartkäse oder etwas Knoblauch hinzufügen

Brennessel-Chips

Brennesseln waschen (Handschuhe anziehen) und trocknen
Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze)
Die Brennesseln nach und nach im Öl frittieren, dabei mehrmals mit zwei Gabeln wenden.
Das ganze dauert nur wenige Minuten. Die Brennesseln sind dann noch weich und biegsam, Achtung nicht zu heiß, sonst verbrennen sie.
Nach und nach aus der Pfanne nehmen und restliches Öl abtropfen. Auf einen großen Teller legen. Beim Abkühlen werden die Blätter und Stiel fester und sind ähnlich wie Chips!
Nach Geschmack salzen und gleich genießen!

Wildkräuter-Rohkost

Eine Handvoll gemischte Wildkräuter waschen, trocknen, kleinschneiden.
Einen Apfel und eine große Möhre reiben, und alles mit Olivenöl, Apfelessig und Salz als Salat anmachen.

Guten Appetit !