

für **Salate** geeignet (mit gerösteten & gehäuteten [Bucheckern](#) bestreuen):

[Bachbungenblätter](#)  
[Barbarakraut \(Winterkresse\)](#)  
[Bärlauch](#)  
[Brennnessel](#)  
[Brunnenkresse](#)  
[Gänseblümchen](#)  
[Giersch \(Geissfuss\)](#)

[Gundelrebe](#)  
[Guter Heinrich](#)  
[Hirtentäschchen](#)  
[Knoblauchhederich](#)  
[Löwenzahn](#)  
[Sauerampfer](#)  
[Tripmadam](#)

für **Suppen** geeignet:

[Bärlauch](#)  
[Brennnessel](#)  
[Brunnenkresse](#)  
[Gudelrebe](#)  
[Guter Heinrich](#)

[Löwenzahn](#)  
[Sauerampfer](#)  
[Wegerich](#)  
[Wiesenschaumkraut](#)

### Wildkräuter Quark

[Tripmadam](#)  
oder [Knoblauchhederich](#)

gehackt zu 250g Magerquark & 50g Rahm geben, etwas ziehen lassen.  
Zu Brotaufstrich oder Kartoffeln.

### Wildkräuter Butter

4 Portionen

100g [Knoblauchhederichblätter](#)  
oder irgendwelche [anderen leckeren Wildkräuter](#)

gehackt & 1 TL Salz zu 100g weicher Butter geben.  
Direkt aufs Brot streichen oder zu Fleisch servieren.

### Knusprige Wildkräuter

4 Portionen

2 Handvoll [Brunnenkresseblättern](#)  
oder [Bärlauch, Giersch, Bärenklau, Ampfer](#)

mit Öl bestreichen. Auf ein Backblech legen und mit Salz bestreuen. Bei 80 °C im halb geöffneten Backofen über Nacht trocknen.  
Zu Salaten und Suppen servieren.

## Sonnentee

200g [Dost](#) Blüten  
oder irgendwelche [anderen Wildkräuter](#), deren Duft sich leicht verflüchtigt

Dostblüten in ein Gefäss füllen, mit 1 L Wasser auffüllen. Gefäss mit einem Stück Baumwolltuch und einem Gummiband verschliessen und für mehrere Stunden an einen sonnenbeschienenen Ort stellen.

## Wildkräuter Mayonnaise

3 Eigelb  
1 EL Senf  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
½ l Öl

alles verrühren  
unter ständigem rühren, tröpfchenweise zugeben

200g Wildkräuter:  
[Wiesenknopf](#)  
[Giersch \(Geissfuss\)](#)  
[Beinwell](#)  
[Bärenklau](#)  
[Gudelrebe](#)  
[Beifuss](#)  
[Sauerampfer](#)  
200g Rahm

sehr fein hacken  
steif schlagen

Alles mischen.

## Brennnessel Risotto

4 Portionen

1 Zwiebel  
200g Risotto  
Weisswein  
Boullion  
200g [Brennnessel](#) Spitzen  
30g Mascarpone  
Parmesan  
Salz, Pfeffer

gehackt

Zwiebel in Öl glasig dünsten, den Reis zugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und nach und nach die Boullion dazu geben. Die Brennnesseln grob hacken und in Olivenöl andünsten. Brennnesseln, Mascarpone und Parmesan unter den Reis rühren. Abschmecken.

**Brunnenkresse Omeletten** 8 kleine Omeletten

100g [Brunnenkresse](#) Blätter  
2 Eier  
60g Buchweizenmehl  
25g Mehl  
2 TL Backpulver  
30g flüssige Butter  
½ dl Milch  
1 Prise Salz  
150g Sauerrahm  
2 EL gehackte Kräuter  
Salz, Pfeffer

Brunnenkresse, Eier, Mehl, Backpulver, Butter, Milch und Salz im Mixer aufschlagen und pürieren. 30min ruhen lassen. In der Pfanne Butter erhitzen und kleine Omeletten backen. In einem Tuch warm halten. Zum Servieren auf jede Omelette einen Klecks Sauerrahm setzen und mit Kräutern, Salz & Pfeffer bestreuen.

**Giersch (Geissfuss) Rösti** 4 Portionen

600g neue Kartoffeln	in dünne Scheiben schneiden
200g <a href="#">Gierschblätter</a>	in feine Streifen schneiden
200g Greyerzer	gerieben
1 Knoblauchzehe*	zerdrückt
50g Butter	
50ml Öl	
Salz, Pfeffer, Muskat	

Butter und Öl erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat & Knoblauchzehe würzen. Käse und Gierschblätter unterrühren. Zusammenschieben und eine leichte Kruste backen.

\*oder [Knoblauchhederich](#) dazu

**Gute Heinrich Gnocchi** 4 Portionen

500g <a href="#">Gute Heinrich</a> Blätter	in kochendem Wasser blanchieren
50g Nüsse	gehackt
4 Eier	verquirlt
300g Mehl	
3 Zweiglein Thymian	
100g Parmesan	

Fein gehackte Gute Heinrich Blätter mit den Eiern, Salz, Thymian, gehackten Nüssen & Mehl zu einem festen Teig verarbeiten. Gnocchi mit einem Teelöffel abstechen und in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar (ca. 10min). Auf eine gefettete Form geben, mit Parmesan bestreuen und überbacken.

**Hirtentäschchen Auflauf** 4 Portionen

100g Kartoffeln	in Würfeln
2 Zwiebeln	gehackt
400g <a href="#">Hirtentäschchenblätter*</a>	gehackt
50g Käse	gerieben
2 Zweiglein Thymian o Majoran	
4 Eier	
100ml Milch	
Salz, Pfeffer	

Kartoffeln & Zwiebeln anbraten, Hirtentäschchenblätter und Thymian/Majoran dazugeben. Eier, Milch & Käser verquirlen und abschmecken. Alles zusammen in eine gefettete Backform geben und ½ Stunde bei 220 °C backen.

Auf gedünsteten Tomaten servieren.

\*oder [Guter Heinrich](#) verwenden

**Sauerampfer Soufflé** 4 Portionen als Vorspeise

200g <a href="#">Sauerampferblätter*</a>	ohne Stiele, in feinen Streifen
100g Greizerer	gerieben
1 Zwiebel	gewürfelt
20g Butter	
½ EL Mehl	
Wasser	
3 Eier	

Die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Das Mehl mit Wasser mischen, die Zwiebeln damit ablöschen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Käse, Sauerampfer & Eigelb unter die Zwiebelmasse mischen. Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Die Masse gleichmässig auf 4 gefettete Förmchen verteilen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen und das Soufflé ca. 20min backen.

\* oder [Brunnenkresse](#) verwenden

## **Bergkuchen mit Alpen-Ampfer** 4 Portionen

Kuchenboden:

200g Haferflocken  
100g Mehl  
50g Zucker  
1 TL Salz  
150ml Sesamöl  
50ml Wasser

Belag:

200g **Alpen-Ampfer** Blattstengel  
50g Haselnüsse, gemahlen  
300g Joghurt  
2 EL Honig

Für den Kuchenteig Haferflocken, Mehl, Zucker & Salz vermischen. Zuerst das Öl und dann das Wasser unter kräftigem Rühren zugeben. Den Teig 30min ruhen lassen. Den Teig mit den Handflächen in eine gefettete Springform drücken und an den Rändern gut hochziehen, damit der Kuchen einen schönen Rand bekommt. Blättstengel des Ampfers schälen, Fasern entfernen und den Stengel in Stücke schneiden. Den Kuchenboden mit den Nüssen austreuen, mit den Ampferstücken belegen. Den Joghurt aufschlagen, mit Honig süssen und darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C 30min backen.

## **Süsser Wegerich-Brennnessel Kuchen**

4 Personen

Mürbeteig:

50g Zucker  
50g Puderzucker  
200g Mehl  
100g Butter, in Stücken  
1 Prise Salz  
1 Eigelb

Belag:

200g **Breit-Wegerich** Blätter  
200g **Brennnessel** Spitzen  
4 Eier  
2dl Milch  
2 EL Honig  
50g Rosinen  
100g Haselnüsse, gemahlen  
30g brauner Zucker

Für den Teig den Zucker, Puderzucker, Mehl & Salz mit der Butter vermengen. Das Eigelb dazumischen und mit den Händen zu feinen Streuseln verreiben. Teig zu einer Kugel formen und 30min zugedeckt kalt stellen.

Wegerich und Brennnesseln in Wasser kochen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und klein hacken. Eier, Milch und flüssiger Honig schaumig schlagen. Rosinen und Wildgemüse unterheben.

Etwas Teig aufheben, den Rest auswallen, in eine gefettete Springform geben. Mit Haselnüssen bedecken. Darüber die Masse geben, mit dünnen Teigstreifen verzieren und den braunen Zucker darüber streuen.

## **Auswahl von Büchern über essbare Wildpflanzen**

Wilde Beeren und Früchte. L. Cretti. Kümmerli + Frei.

Die Natur im Kochtopf. O. Marti. Ex Libris Verlag.

Wildpflanzen für die Küche. F. Couplan. AT Verlag.

Wildkräuter und Wildgemüse. B. Bross-Burkardt. Umschau Buchverlag.

Ernte am Wegrand. P. Recht. Ulmer Verlag.