

Wildkräuterrezepte mit Bärlauch



Der Herausgeber hat jegliche Anstrengung unternommen die Informationen so genau und vollständig, wie möglich zu präsentieren, unbeschadet der Tatsache, dass er keine Garantien übernimmt für die Richtigkeit der Inhalte, aufgrund der sich rasch ändernden Natur des Internets.

Obwohl jeglicher Versuch unternommen wurde, um die Informationen zu bestätigen, die hier enthalten sind, übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Auslegung der hierin enthaltenen Themen. Möglicherweise auftretende Kränkungen von bestimmten Personen, Völkern oder Organisationen sind unbeabsichtigt.

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil dieses Ebook darf vervielfältigt oder in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, übertragen werden, weder als Fotokopie, noch als Aufzeichnung, oder durch informationelles Speichern und Abrufen ohne ausdrückliche schriftliche, mit Datum versehene und unterzeichnete Genehmigung des Autors.

@ Fetz Albert Koblach AT Info-Tiertherapeut@tele2.at 2011

Haupt-Anwendungen: Frühjahrskur

Heilwirkung:

adstringierend, anregend, antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, harnreibend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend,

Anwendungsbereiche:

Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Würmer, Galle treibend, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Cholesterinspiegel senkend, Stoffwechsel anregend, Rheuma, Hautreizend,

Bittergemüse

Zutaten

800 g Löwenzahn in 2 cm breite Streifen
2 El. Olivenöl
1 Zwiebel gehackt
100 g Bärlauch geschnitten
Salz
Pfeffer
1 El. Zitronensaft

Zubereitung

Löwenzahn und Zwiebel im Öl dämpfen, etwa 5 Minuten. Bärlauch beigeben, würzen und weiterdämpfen, bis der Löwenzahn gar ist. Zitronensaft zugeben, aufkochen und anrichten. Dazu: Gorgonzola-Mais und Karottensalat. Variante: Löwenzahn zum Teil durch Spinat oder Brennessel ersetzen, wird weniger bitter.

Brennesselquiche mit Wildsalat

Zutaten Für vier Personen

100 g Blätterteig (Vollkorn)
40 g junge, zarte Brennesselblätter
1/2 dl Milch
1/2 dl Rahm
1 Ei
1 kleine Schalotte, sehr fein gehackt
1/2 Knoblauchzehe, gepresst
Salz • Pfeffer
Muskatnuss
40g Frühstücksspeck
etwas Kümmelsamen für den Salat
Junge Löwenzahnblätter
Feldsalat
Sauerampfer

Bärlauch
Portulak
Brunnenkresse
Sauerklee mit Blumen
Schlüsselblumen
Gänseblumen
aber auch Radieschen
Eichblattsalat
ein paar gedünstete Mörcheln

Zubereitung

Den Blätterteig ausrollen und 4 Rondellen (Durchmesser 12 cm) ausstechen. In gebutterte Backformchen legen, den Boden einstechen. Die Brennnesselblätter blanchieren, gut abtropfen und sehr fein hacken. Die anderen Zutaten - ohne Speck und Kümmel - verquirlen und mit den gehackten Brennnesseln vermengen. In die Formchen gießen, mit Speckstreifchen garnieren und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 Min. backen. Nach 5 Min. mit Kümmel bestreuen und weiterbacken. Salat: Salatblätter, Blüten, Radieschen und Mörcheln, schön anrichten und mit einer Sauce aus Kräuteressig, Distelöl, Meersalz und Pfeffer würzen. Die Quiches heiß dazu servieren.

Brennnesselspinat mit Pinienkernen

Zutaten

200 g Brennnesselblätter gut gewaschen
300 g Junger Spinat entstielt und gründlich gewaschen
2 El. Bärlauchpaste
Salz
Schwarzer Pfeffer
4 El. Olivenöl
80 g Pinienkerne
30 g Korinthen 30 Minuten in •warmem Wasser eingeweicht und abgetropft
1 1/2 dl Sahne

Zubereitung

Das Olivenöl in eine große gußeiserne Pfanne geben und die Pinienkerne kurz darin rösten. Die Kerne aus der Pfanne nehmen, im heizen Öl die Spinatblätter andünsten. Die Brennnessel und die Bärlauchpaste beifügen. Den Deckel aufsetzen und alles kurz dünsten. Sind die Blätter zusammengefallen, die Sahne mit den abgetropften Korinthen beigeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brennesseltorte

Zutaten

Quarkölteig für runde Kuchenform
Brennesselbelag
1 Bd. Bärlauchblätter
1 Schüssel Brennesselblätter
1 Zwiebel feingehackt
Butter
2 Eier
100 ml Milch
Salz •Pfeffer
1 Spur Muskatnuss
100 g Pikanter Weichkäse

Zubereitung

In einer Pfanne in etwas Butter die Zwiebel andünsten. Brennesseln und Bärlauch kleinschneiden und noch tropfnaß in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Eiermilch unterrühren. Eine Springform fetten. Den Teig ausrollen und in die Springform legen. Einen Rand hoch drücken. Die Kräutermasse auf dem Teig verteilen und den zerbröckelten Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad C 30-40 min. backen.

Bärlauch- Aufstrich

Zutaten und Zubereitung

25 g Butter, kleine gehackte Zwiebel,
10 g fein gehackte Bärlauch,
1 TL Senf,
1 EL Sauerrahm.
Alles gut durchmengen, fertig.

Bärlauch- Gratin

Zutaten

120 g Junge Bärlauchblätter,
200 g Junger Blattspinat,
30 g Butter,
2 Schalotten fein gehackt,
Salz, Pfeffer,
Muskat,
250 ml Rahm,
1 Eigelb,
3 Tl Parmesan

Zubereitung

gerieben Bärlauch und Spinat entstielen, waschen und trocken tupfen, den Bärlauch in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Schalotten etwa 10 Minuten dünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Spinatblätter und Bärlauch zusammen in die Pfanne geben und kurze Zeit andünsten, bis das Gemüse zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und etwas auskühlen lassen. Rahm und Eigelb miteinander verquirlen. Wenig Salz beigeben und mit dem Gemüse vermischen. Eine Gratinform ausbuttern, das Gemüse-Rahm-Gemisch hinein geben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad C etwa 15 Minuten backen. Tipp: Dieses Gericht schmeckt ausgezeichnet mit frischen Mörcheln oder Spargelstueckchen.