Wildkräuterdip mit Quark

500 g Magerquark
1 Becher Joghurt oder Kefir
1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
2-3 Frühlingszwiebeln
Frische Kräuter z.B. Knoblauchsrauke, Gundermann, Giersch, Schnittlauch oder Bärlauch evtl. Knoblauchzehe

Gemüse und Kräuter waschen und zerkleinern (Gurken und Radieschen in kleine Würfel schneiden). Quark mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit allen übrigen Zutaten mischen und etwas ziehen lassen.
Gut dazu passt Vollkornbrot, Fladenbrot oder Backkartoffeln. Anstatt Radieschen kann man auch eine Kombination aus Paprika und Gurke nehmen.

Süßer Blütenquark (2 Personen)

1 Becher Sauerrahm
2 EL Creme fraîche
2 EL Honig
¼ l Sahne
1 Handvoll Taubnesselblüten, Veilchenblüten, Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten

Sauerrahm, Creme fraîche und Honig verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Die Blüten dazugeben und unterrühren (Gänseblümchen zerkleinern, von den Löwenzahnblüten nur das Gelbe verwenden). Mit einigen Blüten den Quark dekorieren. Statt Sauerrahm und Creme fraîche kann man auch 250g Quark verwenden.

Holundersaft

2 kg Früchte von Schwarzem Holunder

Früchte waschen, mit einer Schere die groben Stängel abschneiden.
Die Früchte mit 250 g Zucker bestreuen und in einen Topf geben. Dieser wird zugedeckt und bleibt über Nacht stehen.

Die Früchte werden im eigenen Saft zum Kochen gebracht und dabei umgerührt bis sich der Saft gebildet hat.

Die weichgekochte Fruchtmasse wird auf ein Tuch gegeben, langsam abtropfen lassen (nicht drücken sonst, wird der Saft trübe). Der Saft muss noch mal gekocht werden und wird dann in Flaschen abgefüllt.

Holundergelee

¾ l Holundersaft (Schwarzer Holunder)
½ Zitrone (Saft)
1 kg Gelierzucker

Saft mit Zitronensaft und Gelierzucker vermischen und aufkochen. 4 Minuten kochen lassen und heiß in kleine Gläser füllen.

© Stadt Lüdenscheid, Klima- und Umweltschutz, Grünflächenplanung (Stand 08/2006)

Zum Thema

Umweltfestival für Kinder
„Köstlichkeiten aus Feld und Flur“
Teil 2

Stadt
Lüdenscheid

Grüne Brötchen

500 g Mehl,
1 Pck. Backpulver
½ TL Salz
100 g Margarine
¼ l Buttermilch oder Milch

2 Handvoll Vogelmiere
oder Giersch, Beinwell, Brennnessel, Wiesenbärenklau

Zubereitung:
Die gewaschenen und in Streifen geschnittenen Käuter mit der Milch pürieren und mit den anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. Mehl oder Milch nach geben.
Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen, mit einem Messer einschneiden und auf ein ungefettetes Blech legen.
Die Brötchen bei 220 °C 20 – 25 Minuten backen.

Radieschen-Salat

6 große Radieschen
2 EL Walnuss-Öl
1 EL Wasser
1 EL Balsamicoessig
2 Handvoll Giersch, geschnitten

Alle Zutaten vermischen!

Kräuterpaste

3 Hände voll Blätter von
Bärlauch oder Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Taubnessel, Brennnessel, Sauerampfer, Sauerklee oder eine Mischung dieser Kräuter.

Öl , Salz

Evtl. Pinienkerne, Cashewnüsse, andere Nüsse oder Parmesankäse

Zubereitung:
Blätter waschen, trocken schleudern und klein hacken. Mit Öl und Salz zu einer Paste verarbeiten.
Wenn gewünscht, noch gehackte Nüsse oder geriebenen Parmesankäse unterziehen.

Kräuterschmalz (pflanzlich)

200g Palmin
80 ml Sonnenblumenöl
1 EL Röstzwiebeln
1 EL getrocknete Kräuter
(einzeln oder gemischt wie z.B. Beifuß, Wilder Majoran)
¼ TL Salz

Palmin mit Öl in einem Topf schmelzen.
Zwiebeln sowie die gerebelten Kräuter in das heiße Fett geben und etwa 5 Minuten erhitzen, aber nicht sieden lassen.
Den Topf vom Herd nehmen und die Schmelze abkühlen lassen, bis das Schmalz wieder fest wird. Gelegentlich umrühren, damit sich Zwiebeln und Kräuter nicht am Boden absetzen.

Joghurtdressing mit Küchen- und Wildkräutern

Passt zu Blatt-, Gemüse- und Getreidesalaten, ebenso zu Salaten mit hellem oder dunklem Fleisch.

30 g Schafskäse
200 g säuerlicher Joghurt
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
Je 2 Zweige Minze, Petersilie und Basilikum
Je eine Hand voll Sauerampfer, Kerbel, Pimpernelle und Rucola

Den Schafskäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und alles zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter abbrausen und trocken schleudern, Stielchen entfernen und die Blättchen fein hakken. Alles unter das Joghurtdressing rühren, dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterquark

Feingehackte Kräuter:
Sauerampfer, Giersch, Gundermann und Zitronenmelisse
500 g Quark
2 Knoblauchzehen
1/2 Zwiebel

Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.