

Wilde Kräuter, voller Geschmack



- Zutaten**
Brennnessel-Walnuss-Aufstrich
- | | |
|----------|---------------------------------|
| 2 Hände | junge Brennnesselspitzen |
| 80 g | Walnüsse |
| 150 g | weiße Bohnen
(Dose, gekocht) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | kleine Knoblauchzehe |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 1 TL | Hefeflocken |
| Etwas | Salz & schwarzer Pfeffer |
| optional | geräuchertes |
| etwas | Paprikapulver |

- Zutaten**
Bärlauch-Cashew-Aufstrich
- | | |
|----------|--|
| 1 | große Handvoll frischer
Bärlauch |
| optional | Bärlauchblüten |
| 100 g | Cashewkerne
(2 Stunden eingeweicht) |
| 5 | getrocknete Tomaten
(2 Stunden eingeweicht) |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Zitronensaft |
| Etwas | Salz, Pfeffer &
Zitronenabrieb |

Zutaten für ca. 12-15 Stangen

- Zutaten**
Wildkräuter-Knusperstangen
- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 350 g | Dinkelmehl, Type 630 |
| 150 g | Vollkorndinkelmehl |
| 10 g | frische Hefe |
| 250-300 g | Wasser, kalt |
| 2 | Handvoll Wildkräuter |
| 1 EL | Brennnesselsamen |
| 10 g | Salz |
| Etwas | Mehl für die Arbeitsfläche |
| 1 – 2 EL | Hartweizengriess |
| 1 – 2 EL | Brennnesselsamen |
| Etwas | grobes Salz oder
Salzkristalle |



Mild-würzig, cremig
und überraschend
fein im Geschmack.

Ein Rezepttipp von
Gertie Kreuzer

Zubereitung
Brennnessel-Walnuss-Aufstrich:
Brennnesseln mit Handschuhen pflücken und waschen. Kurz mit heißem Wasser überbrühen, dann abschrecken. Walnüsse leicht anrösten. Alle Zutaten cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung
Bärlauch-Cashew-Aufstrich:
Cashews und Tomaten abgießen. Bärlauch waschen und grob schneiden. Alles zusammen cremig mixen. Nach Wunsch etwas stückig lassen. Gut gekühlt servieren.

Zubereitung
Wildkräuter-Knusperstangen:
250 g Wasser zusammen mit 50 g Kräutern fein pürieren. Die verschiedenen Mehlsorten in einer Schüssel vermengen und die Hefe in kleinen Stücken hinzufügen. Anschließend das Kräuterwasser sowie das Salz dazugeben und alles mit der Küchenmaschine etwa 8-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in eine Box geben und entweder über Nacht im

Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat. Die restlichen Kräuter fein hacken und zusammen mit den Brennnesselsamen unter den aufgegangenen Teig kneten. Danach den Teig nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Nun den Teig in Portionen à ca. 50 g aufteilen und zu runden Teiglingen formen. Kurz entspannen lassen. Grieß und Brennnesselsamen mischen und auf die Arbeitsfläche streuen. Die Teiglinge zu etwa 30 cm langen Strängen rollen, anschließend die Enden aufeinanderlegen, sodass sie halbiert sind. In der Grieß-Brennnessel-Mischung leicht wälzen und zu einer Kordel drehen, dabei etwas in die Länge ziehen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die geformten Teigstränge etwa 30 Minuten ruhen lassen, anschließend mit Wasser bestreichen und mit Salz sowie Brennnesselsamen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten goldbraun backen. Guten Appetit!



Wichtig beim Sammeln:
Bärlauch nie mit Maiglöckchen
oder Herbstzeitlosen verwechseln.
Bärlauch riecht deutlich
nach Knoblauch. Nur Wildkräuter
verwenden, die du sicher
bestimmen kannst.