

## Taubnessel bis Wildkräuter Teigwaren

Taubnessel bis Wildkräuter Teigwaren.....	1
Taubnessel Rezepte:.....	6
Taubnesselbratlinge.....	8
Weiße Taubnessel im Teigmantel.....	8
Taubnessel-Brennnessel-Auflauf mit Tomaten und Schafskäse.....	9
Taubnessel-Lasagne.....	9
Taubnessel-Krabben-Dipp.....	10
Veilchen Rezepte:    11	
Käse-Veilchen-Auflauf    11	
Mariniertes und gebackenes Eisbein mit Veilchenvinaigrette    12	
Kandierte Veilchen    13	
Creme brulee mit kandierten Veilchen    13	
Baiserkranz mit kandierten Veilchen    14	
Veilchentorte    15	
Veilchensulz    15	
Veilchen-Essig    16	
Vogelmiere Rezepte:    17	
Vogelmiere-Suppe    18	
Kastaniensuppe mit Vogelmiere    18	
Feiner Salat mit Vogelmiere    18	
Spargel und Tomaten in Gelee mit Pesto von der Vogelmiere    19	
Saure Linsen mit Vogelmiere-Spätzle und Maishähnchen    20	
Süßer Spargel mit Erdbeerragout und Vogelmiere-Eis    21	
Waldmeister Rezepte:    22	
Leicht geliertes Waldmeistersüppchen auf Erdbeermousse mit Sorbet    23	
Erdbeeren mit Waldmeister    23	
Erdbeere-Joghurtterrine mit Waldmeister    24	
Waldmeister-Wackelpudding    24	
Waldmeister-Sahne    25	
Waldmeister-Weinschaumcreme    25	
Waldmeister à la crème    25	
Mistkratzerli in Waldmeistermarinade    26	
Waldmeister-Sirup    27	
Maibowle für Kinder    27	
Waldmeister-Getränk    27	
Waldmeister- Aperitif mit Erdbeere    28	
Maibowle mit Kiwis    28	
Waldmeisterbowle 1    28	
Waldmeister-Bowle 2    29	
Mai-Bowle 3    29	
Waldmeister-Maibowle 4    29	
Waldmeister-Likör    30	
Waldmeister-Muffins    30	
Waldmeistersorbet und Pfirsichschnitze    31	
Waldmeistersorbet    32	
Waldmeister-Eis    33	

Beruhigungs-Tee, Waldmeister	33
Haus-Tee (mit verschiedenen Blätter)	34
Wegerich, Breit-,Spitz-, Rezepte:	35
Spitzwegerichsuppe	135
Spitzwegerichsuppe	235
Spitzwegerichsalat	36
Salat von Wegerich und roter Melde mit gebackenen Sardinen	36
Salat von Löwenzahn und Spitzwegerich	37
Wegerichgemuese	37
Wegerich in Weißweinsauce	38
Wegerichstrudel	38
Wegerich-Knödel 1	39
Wegerich-Knödel 2	39
Spitzwegericheis mit Orangensaft	40
Spitzwegerichsirup	40
Spitzwegerichhonig	40
Süßer Wegerich-Brennessel-Kuchen	41
Spitzwegerichbier	41
Wegwarte Rezepte:	43
Wegwarte-Suppe	43
Salat von Wegwarten	43
Weidenröschen Rezepte:	44
Weidenröschen-Gratin	44
Gefüllte Rehkeule auf Pfeffer-Aprikosen mit Weidenröschen	44
Weißdorn Rezepte:	47
Weißdorn-Holunder-Konfitüre	47
Wiesenbärenklau Rezepte:	48
Kurz gebratenes Wildpflanzengemüse-Bärenklau mit Reis	48
Wiesenbärenklau - Blüten in Backteig mit Sommerbeeren	48
Crostini mit Wiesenbärenklau	49
Wiesenschaumkraut Rezepte:	50
Schaumkraut auf chinesische Art	50
Ziegenkäseterrine mit Schaumkraut	51
Stangenspargel mit Wiesenschaumkraut-Mayonnaise	52
Wiesenschaumkraut-Fitness-Drink	53
Wildfrüchte Rezepte:	54
Allgemeines	54
Endiviensalat mit Wildbeeren	57
Wildfrucht-Quark	58
Wildbeerentarte	58
Wildfruchtkonfitüre mit Früchten der Felsenbirne	59
Essig aus Wildfrüchten	59
Wildkräuter Rezepte:	61
Allgemeines zu Wildkräutern	61
Delikatessen vom Wegesrand	67
Bärlauch und andere Wildkräuter (Info)	80
Allerhand Grünkraut und Müsingen zu bereiten	83
Wildkräuter-(Backen mit) Rezepte:	84
Wildkräuter-Schmalzbrote	84
Wildkräuter-Crostini mit Tomate	84
Wildkräuter (Grüne) Brötchen	85

Wildkräutertaschen	85
Spargel-Wildkräuter-Quiche	86
Wildkräuterquiche mit Hackfleisch	86
Wildkräuterpizza	88
Wildkräuterkuchen	88
Kräutertörtchen	89
Wildkräuter-Käsetorte	89
Wildkräuter-Blüten Rezepte:	91
Kandierte Wild-Blüten 1	91
Kandierte Wild-Blüten 2	91
Blattsalate mit Blüten	92
Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten	92
Wildblüten – Quark (u.a. mit Gundermann) (doppelt)	92
Wildkräuter-Butter Rezepte:	94
Wildkräuterbutter	94
Wildkräuter; Dipp, -Soßen, -Quark, -Paste, -Pesto, Käse, Rezepte:	95
Wildgemüse-Ketchup 'Quer durch die Botanik'	95
Wildkräuterquark 1	95
Wildkräuterquark 2	96
Quark mit Wildkräutern	96
Selleriequark mit Wildkräutern	97
Avocadoquark mit Wildkräutern	97
Sauce Vinaigrette (zu Wildkräutersalaten)	198
Wildkräutersauce Vinaigrette 2	98
Wildkräuter-Salatsoße 1	99
Wildkräutersalatsauce 2	99
Salatsauce für Wildkräutersalate	100
Grüne Sosse aus Wildkräutern	100
Ofenkartoffeln mit Avocado-Wildkräutersauce	100
Wildkräutercocktail	101
Kräuterpaste	102
Wildkräuter-Pesto 1	102
Wildkräuterpesto 2	102
Schaf- und Ziegenkäse auf Wildkräutern	102
Schaf- und Ziegenkäse auf Wildkräutern doppelt bearbeiten!!!	103
Wildkräuter-Käse-Bällchen auf karamell. Frühlingsgemüse	104
Käse-Soufflé	105
Wildkräuter-Eis Rezepte:	107
Wildkräuter-Eis	107
Wildkräuter mit Fisch Rezepte:	108
Schellfisch auf Wildkräuterpueree	108
Wildkräuter mit Fleisch Rezepte:	110
Hähnchenbrust mit Wildkräuterfüllung, und grünem Gemüse	110
Sesamzopf mit Wildkräutersalat aus Jungen Trieben	111
Wildkräuter-Gemüse Rezepte:	113
Wildgemüse (Grundrezept)	113
Wildgemüse	113
Erbsenbrei mit Wildgemüse	114
Wildkräuterspinat mit Buchweizenpfannkuchen	114
Gefüllte Zucchini-Blüte mit Wildpflanzenspinat	115
Wildkräuterauflauf 1	116

Wildkräuterauflauf 2	116
Wildspinatfrikadellen	117
Wildkräuter-Getänke Rezepte:	118
Blütenlimonade	118
Frühlingscocktail	118
Wild-Kräuterlikör	118
Wildkräuter-Kapern Rezepte:	120
Kapern - aus Unkrautknospen	120
Kapuzinerknospen in Essig	120
Wildkräuter-Kartoffeln-Reis Rezepte:	121
Quetschkartoffel mit Wildkräutern	121
Spargelgratin mit 'Unkraut'	121
Kartoffelgratin mit Wildkräutern	122
Haselnussreis mit Wildkräutern	122
Wildkräuter-Salat Rezepte:	124
Wildkräuter-Salat 1	124
Wildkräuter-Salat 2	124
Wildkräutersalat 3	125
Wildkräutersalat 4	125
Wildgemüse-Salat 5	126
Wildkräutersalat 6	126
Bunter Wildkräutersalat	127
Bunter Salat mit Wildkräutern	127
Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten (doppelt)	128
Frühlingssalat mit Sardinen	128
Frühlingssalat mit Wildkräutern	129
Wildkräutersalat mit Sprossen und Tofu	129
Wildkräutersalat mit Käse-Crostinis	130
Sommersalat mit Fischwürfeln, Wildkräutern und Blumen	131
Feldsalat mit Gänseblümchen (u. Brennessel, Giersch...)	132
Wildkräutersalat mit Rauke	132
Bananen-Spargel-Wildsalat	133
Wildkräutersalat mit Erdbeeren	133
Sauerkrautsalat mit Wildkräutern	134
Salat von Wildkräutern mit pochiertem Ei in Sauerampferschaum	134
Knuspriges Ei mit Wildkräutersalat und Radieschen	135
Wiesen-Kartoffelsalat (mit Scharbockskraut und Gänseblümchen)	136
Linsensalat mit Wildkräutern	137
Lauwarmer Wildkräutersalat mit Pinienkernen	137
Pasta-Salat mit Wildkräutern	138
Frischkäsekugeln mit Buntem Wildkräutersalat	139
Blattsalat mit Kräutern	140
Oliventoast mit Wildkräutersalat und gebratenem Lachsfilet	140
Wildkräutersalat mit Kalbsleberstreifen	141
Gedämpfte Kalbsleber auf Radieschen-Kräuter-Salat	142
Wildkräuter-Sirup Rezepte:	144
Kräutersirup	144
Wildkräuter-Suppen Rezepte:	145
Kräuter-Tomatensuppe	145
Milde Wiesensuppe	145
Neun-Kräuter-Suppe (Gründonnerstagsuppe)	146

Grüne Suppe	146
Frühlings-Feiertagssuppe mit Forellenfilet	146
Frühlingssuppe 1	147
Frühlingssuppe 2	147
Frühlingssuppe mit Wildkräutern 3	148
Scharfe Frühlingssuppe	148
Wildkräutersuppe 1	149
Wildkräutersuppe 2	149
Wildkräutersuppe 3	150
Wildkräuter-Suppe 4	150
Wildkräuter-Rahm-Suppe	151
Wildkräutersuppe mit Lachsstreifen	152
Fleischbrühe mit Wildkräutern	153
Heggengemoes	153
Wildkräuter-Teigwaren Rezepte und Eierspeisen:	155
Spaghetti mit grünem Wildgemüse	155
Gefüllte Gonchiglioni rigati (gr. Muschelnudeln)	155
Ravioli mit Wildkräutern	156
Gemüse-Kräuterpuffer	157
Omelett mit Kräutern 1	157
Wildkräuteromelett 2	157
Wildgemüse-Klopse	158

## Taubnessel Rezepte:

Brenn- und Taubnesseln (Info)

Zutaten für 1 Menge anpassen

die Zutaten:

1 Info

Von Sandra Berges

die Zubereitung:

Die einen sehen sie als Unkraut, die anderen eher als Nutzpflanzen, denn sie bereichern durchaus den Speiseplan: Brenn- und Taubnesseln wachsen in Gärten und an Wegesraendern. Sie lassen sich wie Spinat zu Gemüse verarbeiten. Taubnesseln besitzen keine Brennhaare und schmecken auch unerhitzt sehr aromatisch, zum Beispiel im Salat. Im Frühjahr wird das ganze Kraut verwendet, später nur der Spross mit oder ohne Blüten. Taubnesseln sind leckere Zutaten zu Dips und KräuterQuark. Alternativ lässt sich mit ihnen auch eine schmackhafte Frühlings-Kräuter-Bowle ansetzen.

Leicht zu unterscheiden Ass man sie im Krieg nur, weil man nichts anderes hatte, verpönte man sie später als Unkraut: die Brennessel und ihre Zwillingschwester die Taubnessel. Dabei werden beide Pflanzenfamilien zu Heilzwecken genutzt, haben einen hohen Nährwert und sind bekömmlich und lecker. Wer denkt, Taub- und Brennesseln seien schlecht auseinander zu halten, der täuscht sich gewaltig.

Man muss nicht erst einen unangenehmen Fuehltest machen, denn deutliche optische Merkmale unterscheiden die Gewächse, die übrigens nicht miteinander verwandt sind.

Taubnesseln, die zur Familie der Lippenblütler gehören, haben quirlfoermig angelegte Blüten in weiss, gelb oder rot. Die einzelne Blüte bildet einen Schlund mit grosser Oberlippe und kleinerer Unterlippe. Die Blätter stehen sich immer paarweise gegenüber, ihre Stängel sind vierkantig. Ab März sind die auffälligen grossen Blüten nicht mehr zu übersehen. Man findet Taubnesseln überall in unseren Wäldern. Beim Pflücken sollte man wie bei allen Wildgewachsen um Strassen und Ackerflächen einen grossen Bogen machen, da hier die Belastung mit Schadstoffen hoch sein kann.

Die weisse Taubnessel (*Lamium album*) blüht von März bis September. Sie wird in der Medizin als Hauttonikum eingesetzt. Der Sud aus den Blüten wirkt adstringierend, also entzündungshemmend und blutstillend.

Ein Tee aus den Blüten ist schleimlösend und daher gut gegen Erkältungen. Ausserdem hilft er bei Menstruationsbeschwerden und stärkt die Gebärmutter. Die Blüten sollte man besser im Reformhaus oder in der Apotheke kaufen, denn bis man 1 Kilogramm Blüten gesammelt hat, vergehen gut und gerne 90 Stunden.

Auch die nicht so häufige gelbblühende Goldnessel (*Lamium galeobdolon*) ist eine Taubnessel und brennt daher nicht auf der Haut. Sie blüht bis Mitte Mai und bevorzugt schattige Standorte.

Die Blätter der jungen Triebe sind silbrig gescheckt. Egal, ob weiss, gelb oder auch rot: Wer einmal den Nektar aus den Blüten gesaugt hat - wie es auch Hummeln oder Bienen machen - wird es immer wieder tun. Die Pflanze trägt auch den Beinamen "Bienensaug".

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) hat dagegen unscheinbare, grau-weiße Blüten, die aussehen wie überzuckerte kleine Ästchen.

Der Stängel ist rund, und die Blätter bilden jeweils kleine Gruppen mit grossen und ganz kleinen Blättern. Auf der Blattoberfläche der grossen Blätter befinden sich die Brennhaare.

Vor allem das flüchtige Streifen der Blätter wirkt brennend auf der Haut. Festes Zupacken und erst recht das Falten des Blattes macht die Brennhaare unschädlich. Wer sich trotzdem verbrannt hat, dem hilft der Saft des Spitzwegerichs, den man auch am Wegesrand vorfindet. Ansonsten kann man natürlich am besten mit Handschuhen und langen Hosen den juckenden Hautquaddeln vorbeugen.

Brennnesseln haben eine hohe Konzentration an Mineralsalzen und Vitaminen. In den Brennhaaren befinden sich Histamin und Serotonin. Histamin ist ein Botenstoff für viele Reaktionen im menschlichen Körper. Serotonin brauchen wir für ein intaktes Zentralnervensystem. Brennnesseltees haben sich zur Behandlung von Blasen- und Nierenerkrankungen bewährt, denn sie wirken entwässernd und blutreinigend. Ein Aufguss aus der Brennnesselwurzel lindert Prostatabeschwerden.

Nur obere Sprosse ernten Von den Brennnesseln werden nur die oberen Sprosse gepflückt ? ohne Blüten. Die Taubnesseln kann man im Frühjahr ganz verwenden.

Später im Jahr nimmt man auch hier nur die oberen Sprosse mit und ohne Blüten. Brennnesseln gelten als der Indikator für stickstoffreiche Böden. Mit Hitze und Trockenheit haben sie keine Probleme. Taubnesseln bevorzugen dagegen Halbschatten, aber eine Häufung von Brenn- und Taubnesseln am selben Standort ist dennoch keine Seltenheit. Also ist auch beim Pflücken von Taubnesseln Vorsicht geboten.

Vom Wegesrand in den Topf Der Verarbeitung der Nesseln in der Küche sind keine Grenzen gesetzt. Brennnesseln kann man bei den meisten Gerichten statt Spinat nehmen. Für den Kaltverzehr müssen sie wegen der Brennhaare unbedingt blanchiert werden. Taubnesseln schmecken auch ungekocht sehr aromatisch, zum Beispiel in Salat, Bowle oder Dip.

Weitere Informationen Kräuterkurse: Fragen Sie bei den Lokalgruppen der Umweltverbände nach Kräuterkursen. Auch Waldschulen haben oft integrierte Sammel- und Kochkurse im Programm. Für unseren Film haben wir einen Kurs der Waldschule Münsterland begleitet: \* Waldschule Münsterland e.V. Waltraud Stein-Kebbel Fridericusstr. 20 48161 Münster Tel. (0 25 33) 43 28 Internet: [www.waldschule.münster.de](http://www.waldschule.münster.de) E-Mail: [waldschule@münster.de](mailto:waldschule@münster.de) Buchtipps: \* Eva Hanke und Ernst Wegner Die Heilkraft der Brennnessel Drömer

3-8937-3493-7 Preis: 12, 95 Euro \* Heide Hasskerl Holunder, Dost und Gänseblümchen. Vegetarische Rezepte mit wilden Kräutern und

Preis: 17, 95 Euro Rezepte: Weisse Taubnesseln im Teigmantel Taubnessel-Mallung Erdbeer-Brennnessel-Kresse-Salat Brennnessel-Bratlinge

## ***Taubnesselbratlinge***

Zutaten für für 4 Personen

1/2 l Milch  
1 kleine Zwiebel, gespickt mit einer Gewürznelke  
1 Lorbeerblatt  
100 g Grieß  
100 g Cheddar, gerieben  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Ei mit 1 EL Wasser verquirlt  
Semmelmehl  
Öl  
2 EL Taubnessel, geschnitten  
einige Taubnesselblätter und -blüten zur Dekoration

Zubereitung

Milch, Zwiebel und Lorbeerblatt aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Lorbeerblatt herausnehmen, Milch erneut zum Kochen bringen und langsam den Grieß einstreuen. Danach Käse, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer dazugeben, gut mischen. Zum Schluss die geschnittenen Taubnesseln untermischen. Masse etwa 1 cm dick auf ein geöltes Blech streichen, völlig erkalten lassen und in Dreiecke schneiden. Teigdreiecke zuerst im verquirltem Ei, danach im Paniermehl wenden und in heißem Öl kurz braten. Bratlinge abtropfen lassen. Mit Zitronenscheiben und Taubnesselblättern garnieren.

## ***Weißer Taubnessel im Teigmantel***

Zutaten für 4 Portionen

125 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel Butter  
100 Gramm Mehl  
60 Milliliter Milch  
1 Eiweiss  
20 Sprossen weißer Taubnesseln  
Salz, Öl

die Zubereitung:

Butter in Wasser bei schwacher Hitze schmelzen.

Mehl mit etwas Salz vermischen.

Lauwarme Butter-Wasser-Mischung in die Milch rühren und dann zum Mehl geben.

Teig rühren, bis er glatt ist und dann zugedeckt eine Stunde quellen lassen.

Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die gewaschenen Taubnesselsprossen trocken zupfen und durch den Teig ziehen.

Von beiden Seiten in heißem Öl goldbraun backen.

## ***Taubnessel-Brennnessel-Auflauf mit Tomaten und Schafskäse***

Zutaten für 4 Portionen

600 Gramm Kartoffel festkochende  
150 Gramm Taubnessel, die Blätter  
150 Gramm Brennnesseln, die Blätter  
1 Esslöffel Öl  
300 Gramm Champignons  
1 Esslöffel Butter  
Salz  
2 gross FleischTomaten  
250 Gramm Schafskäse  
2 Esslöffel saure Sahne  
2 Eier das Eigelb davon  
2 Esslöffel glatte Petersilie gehackt  
2 Esslöffel Basilikum gehackt

die Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen, in nicht zu dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die gewaschenen Taubund Brennnesselblätter trocken tupfen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Blätter darin 2-3 Minuten dünsten und dann zu den Kartoffeln hinzufügen. Die geputzten Champignons blättrig schneiden und mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Anschliessend zu den Kartoffeln und dem Blättergemisch geben und nach Geschmack mit Salz abschmecken. Die FleischTomaten in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfleisch und den Schafskäse würfeln. Die saure Sahne und das Eigelb verrühren, die Tomaten, den Schafskäse und die gehackten Kräuter unterziehen und salzen. Das Gemisch zu den übrigen Zutatengeben und gut vermengen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Masse einfüllen und bei 175° im vorgeheizten Ofen etwa 20 - 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## ***Taubnessel-Lasagne***

(Hauptgericht)

Rezept: Couplan

Zutaten für 4 Personen:

8 Lasagne-Blätter ohne Vorkochen

Belag:

500 g Taubnesselblätter (die Blüten als Verzierung verwenden)

3 EL Olivenöl

100g frisch geriebener Parmesan

Tomatensauce:

1 Zwiebel (gehackt)

2 EL Olivenöl

4 Tomaten (enthäutet und gehackt)

2 Knoblauchzehen (gehackt)  
2 EL Thymian oder wilder Oregano  
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Taubnesselblätter gut waschen, zwischen Küchentüchern trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und im Olivenöl unter Rühren dünsten. Beiseite stellen.

Für die Tomatensauce die Zwiebel im Öl glasig dünsten, die gehackten Tomaten, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und auf kleiner Flamme mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Eine Lasagne- oder Auflaufform mit Öl einfetten. Zuerst Lasagne-Blätter hineingeben (eventuell in entsprechende Größen brechen), dann mit einer dünnen Schicht Tomatensauce bedecken, darüber ein Drittel der Taubnesselblätter geben und mit Parmesan bestreuen. Das Ganze der Reihe nach wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluss soll eine dünne Schicht Tomatensauce - mit Parmesan und Taubnesselblüten bestreut - bilden. Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 30-40 Minuten backen.

### ***Taubnessel-Krabben-Dipp***

die Zutaten:

50 Gramm Tiefseekrabben  
150 Gramm Taubnesselkraut  
1 Zwiebel fein gehackt  
1 Teelöffel Kurkuma  
1 Prise Chili  
3 Esslöffel Kokosraspeln  
1 Prise Salz

die Zubereitung:

Eignet sich als Dip oder Brotaufstrich \* Krabben im Mörser zerdrücken.

Taubnesseln grob hacken und in einem Topf mit 50 Milliliter Wasser erhitzen.

Krabbenmus, Zwiebeln, Kurkuma und Chili dazugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Gut verrühren, mit Kokosraspeln binden und mit etwas Salz abschmecken.

**[Komplette Datei, siehe Datei mit Kennwort, auf Anfrage an mich wildkraeuter07@gmx.de](mailto:wildkraeuter07@gmx.de)**