



# Rezepte

## Dossier 1





### Brennnesselsuppe mit Parmesanchips

1 Zwiebel	Fein hacken.
20 g Butter	In einer Pfanne zergehen lassen, die Zwiebel darin dünsten.
200 g Brennnesselblätter	Gründlich waschen, grob hacken und mitdünsten.
1 mittelgrosse Kartoffel	Schälen, würfeln und ebenfalls begeben.
50 ml Weisswein	Ablöschen.
1 lt. Gemüsebouillon	Begeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren.
1 Schuss Rahm nach Belieben	Begeben und nochmals gut rühren. Abschmecken.
	Für die Parmesanchips eine Bratpfanne bei kleiner Hitze erwärmen.
30 g geriebener Parmesan	Den Käse portionenweise in die Pfanne streuen und sanft zu knusprigen Chips braten.

### Kartoffelsalat mit Giersch

1 Prise Kräutermeersalz	
1-2 EL Weissweinessig	
1 EL grober Senf	
2 EL Olivenöl	
1 EL Rapsöl	
1 EL Zitronen-Ölivenöl	Alles zu seiner Sauce mischen.
4-6 gekochte Kartoffeln	In Scheiben schneiden.
1-2 Handvoll Giersch	Gründlich waschen, sehr fein schneiden.
1 kleine Frühlingszwiebel	In feine Ringe schneiden.
	Alles zusammen zur Sauce geben, gut mischen und vor dem Servieren etwas ziehen lassen.



### Bärlauch-Crêpes

Teig:

1 Handvoll Bärlauchblätter

Gründlich waschen, grob hacken.

150 g Mehl

150 ml Milch

150 ml Wasser

3 EL flüssige Butter oder Öl

½ TL Salz

3 Eier

Alle Zutaten gut mischen, 30 Minuten ruhen lassen.

Öl oder Kochbutter

In einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig portionenweise zu 4 Crêpes ausbacken.

Füllung:

50 g getrocknete Tomaten

Klein hacken.

200 g Frischkäse (Ziegen-  
Frischkäse, Ricotta oder  
Mascarpone)

1 EL Tomatenpüree

Alle Zutaten mischen und fein pürieren.

anschliessend

Die Masse gleichmässig auf die Crêpes streichen,

schneiden,

Crêpes eng aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben

mit Zahnstocher befestigen.

### Frischkäsebällchen pikant

2 Handvoll verschiedene Wildkräuter

(z. B. Giersch, Brennnessel, Vogel-  
miere, Taubnessel, Gundermann...)

Die Kräuter gut waschen, trocken tupfen, fein hacken.

125 g Frischkäse

Nach Belieben leicht salzen und mit ca. 1/3 der Kräuter gut mischen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen machen und im Rest der Kräuter wenden. Kleine Kugeln formen.

Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.



### Frühlingssalat mit Avocado

1-2 Prisen Kräutermeersalz

etwas Pfeffer

1 EL Apfelessig

3 EL Olivenöl (oder 2 EL Olivenöl

und 1 EL Rapsöl)

1 TL flüssiger Blütenhonig

Alles zu einer Sauce mischen.

3 Handvoll gemischte Wildkräuter

(Löwenzahnblätter, Labkrautspitzen,

Gänseblümchen, Vogelmiere,

Knoblauchrauke, ...)

1 Avocado

Würfeln und alles zur Sauce geben.

garnieren.

Gut mischen und nach Wunsch mit essbaren Blüten

### Kräuter-Humus

1 Handvoll Wildkräuter

(z. B. Bärlauch, Giersch, Knoblauch

rauke)

Gründlich waschen, grob hacken.

3 EL Sesamsamen

Mörsern oder mit dem Cutter zerkleinern.

200 g gekochte Kichererbsen

4 EL Wasser

5 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

1 Prise Chillipulver oder etwas

Pfeffer.

Alle Zutaten fein mixen.

nach Belieben etwas Salz

Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Der Humus kann nach Belieben mit Gewürzen und Kräutern variiert werden.



### Hüttenkäse mit Knoblauchrauke

200 g Hüttenkäse

3 EL Knoblauchrauke

1 EL Gundelrebenblätter

½ Zitrone

1 Prise Meersalz

Kräuter gründlich waschen und fein hacken.

Schale abreiben.

Alle Zutaten gut mischen. Passt zu geröstetem Brot, als Dip oder zu Kartoffelgerichten.

### Kartoffeltaler mit Wildkräutern

250-300 g Kartoffeln (mehligkochend)      Schälen und klein würfeln.

1 Karotte      Schälen und ebenfalls würfeln. Gemüse weichkochen.

2 EL Butter  
gut  
Gemüse mit dem Butter mischen und alles mit einer Gabel  
zerdrücken.

100 g Paniermehl

2 TL Backpulver

1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch,  
Bärlauch, Spitzwegerich, ...)

2 Eier (verquirlt)

2 EL Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Alles mit der Gemüsemasse gut mischen. Mit den Händen  
kleine Kugeln formen und etwas flachdrücken.

2 TL Butter

In einer Bratpfanne zergehen lassen und die Taler darin  
beidseitig goldbraun anbraten.

Nach Belieben mit Blüten dekorieren.



### Bärlauchessig

10-15 Blätter Bärlauch  
schneiden.

35 cl Apfelessig

fertigen

Gründlich waschen, trocken tupfen, in feine Streifen

Bärlauch in den Apfelessig geben, 3 Wochen ziehen lassen.

Täglich sanft schütteln, anschliessend absieben. Dem

Essig 1 EL Honig begeben und gut schütteln. Als Dekoration  
eine Bärlauchblüte in den Essig geben.

Rezepte von:

Erica Bänziger (Bärlauch-Crêpes)

Meret Bissegger (Kartoffelsalat, Frühlingssalat, Hüttenkäse)

Violette Tanner (Frischkäseballchen, Bärlauchessig, Kartoffeltaler)

Maurice Maggi (Brennnesselsuppe)