

Handout Wildpflanzen in der Küche 2026



Bild: Acker-Schachtelhalm, E. Braunisch

Gesundheit trifft Genuss – Tipps, Rezepte & moderne Erkenntnisse

Inhalt

1. **Einleitung: Die Kraft der Kräuter**
2. **Was sind Kräuter und Gewürze?**
3. **Brauchtum und Rituale**
4. **Aktuelle Erkenntnisse 2026: Warum Kräuter so wertvoll sind**
5. **Kräuter selbst anbauen – nachhaltig und einfach**
6. **Wildkräuter entdecken: Brennessel, Gundermann & Co.**
7. **Rezepte für Gesundheit und Genuss**
8. **Kräuter konservieren: Trocknen, Einfrieren, Einlegen**
9. **Kontakt**

1. Einleitung: Die Kraft der Kräuter

Kräuter und Gewürze sind seit Jahrtausenden fester Bestandteil der menschlichen Kultur – als Heilmittel, Ritualpflanzen und Geschmackgeber. Heute wissen wir: Sie sind nicht nur lecker, sondern auch voller gesundheitsfördernder Wirkstoffe. Diese Broschüre gibt dir einen kurzen Einblick über aktuelle Erkenntnisse, nachhaltigen Anbau und kreative Rezepte, um die Kraft der Kräuter in deinen Alltag zu integrieren.

2. Was sind Wildpflanzen & Kräuter?

Kräuter sind frische oder getrocknete Blätter, Blüten oder Stängel von Pflanzen. Beispiele: Petersilie, Basilikum, Minze...

Wildpflanzen umschreibt die gesamte Vielfalt an Pilzen, Kräutern, Stauden, Buschwerk und Bäumen, die uns mit großer Vielfalt an Samen, Rinde, Wurzeln, Blattwerk und Früchten nähren, gesunderhalten und mit köstlichen Aromen beschenken können.

Aktuell: Neue Studien zeigen, dass viele Wildpflanzen und Kräuter antibakteriell, entzündungshemmend, verdauungsfördernd und sogar krebsvorbeugend wirken können. Die Grenzen zwischen Küchenkräutern und Heilpflanzen verschwimmen zunehmend.

3. Brauchtum und Rituale

Kräuterwissen wurde lange Zeit mit der Hexenkunst verbunden. Die Heilkenntnisse brachten Frauen und Hebammen in früheren Zeiten oft in den Verruf, eine Hexe zu sein. Die sogenannten Hexen wurden stets gerufen, wenn jemand krank war, wenn ein Kind zur Welt zu bringen war, wenn die Saat nicht aufgehen wollte, wenn die Tiere nicht werfen konnten, und auch dann, wenn es Krisen in menschlichen Beziehungen gab.

Sie sammelten ihre Heilkräuter in den Hecken und Wäldern in ihrer Dorfumgebung. Man nannte sie *Heckensitzerinnen* oder *Heggesussen*. Daraus entwickelte sich der Begriff *Hexe*, leider noch heute negativ besetzt. Sie gaben ihr Wissen oft mündlich weiter und stellten ihre Medizin selbst her. Somit war eine Hexe aus heutiger Sicht zugleich Heilerin, Biologin und Pharmazeutin.

3.1. Können Hexen fliegen?

"Echte Hexen" stellten neben ihren Heilpasten auch sogenannte „Flugsalben“ her. Sie bestanden aus hochgiftigen Kräuterextrakten, die eingedickt und mit Fett vermischt wurden. Sie wurden vorzugsweise auf Hautstellen aufgetragen, wo die Aufnahme in den Körper über die Haut besonders wirkungsvoll stattfindet.

Flugsalben bewirkten allerdings nicht das Schwerelos werden des Körpers, sondern täuschten in Folge der Drogeneinwirkung bzw. milden Vergiftungserscheinung mitunter einen Zustand vor, der ein flugähnliches Erlebnis hervorruft.

Solche „Flugsalben“, welche vom Boden abhebende Halluzinationen vermittelten, wurden von den frühen Hexen entwickelt, um in höhere Bewusstseins Ebenen zu kommen und Kontakt mit Weisen und Ahnen aufzunehmen. Todesfälle gab es nicht oft dabei, denn die alten Heiler*innen hatten großes Wissen um die Wirkung Ihrer Pflanzen und nutzten diese nur bei besonderen Ritualen und Jahrestagen.

4. Aktuelle Erkenntnisse 2026

- **Gesundheit:** Kräuter wie Rosmarin, Ingwer und Kurkuma wirken antioxidativ und stärken das Immunsystem - wie auch Brennnessel, Giersch & Co. Sie können sogar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gicht senken.
- **Nachhaltigkeit:** Immer mehr Menschen bauen Kräuter selbst an – ob auf dem Balkon, im Garten oder in vertikalen Anbausystemen. Smarte Bewässerung und Agrophotovoltaik (Kräuteranbau unter Solaranlagen) sind moderne Trends.
- **Wildkräuter:** Heimische Pflanzen wie Brennnessel, Giersch, Gundermann und Löwenzahn erleben eine Renaissance. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und oft wirksamer als exotische Kräuter bzw. Kulturgemüse.

5. Kräuter selbst anbauen – nachhaltig und einfach

Für Anfänger: Kresse & Basilikum

- **Kresse:** Einfach Samen auf feuchter Watte aussäen, täglich gießen. Nach 1 Woche ernten!
- **Basilikum:** Braucht lichten Halbschatten und regelmäßiges Gießen, aber nicht in die Erde, sondern in den Untersetzer. Immer die Spitzen ernten, damit die Pflanze buschig wächst.

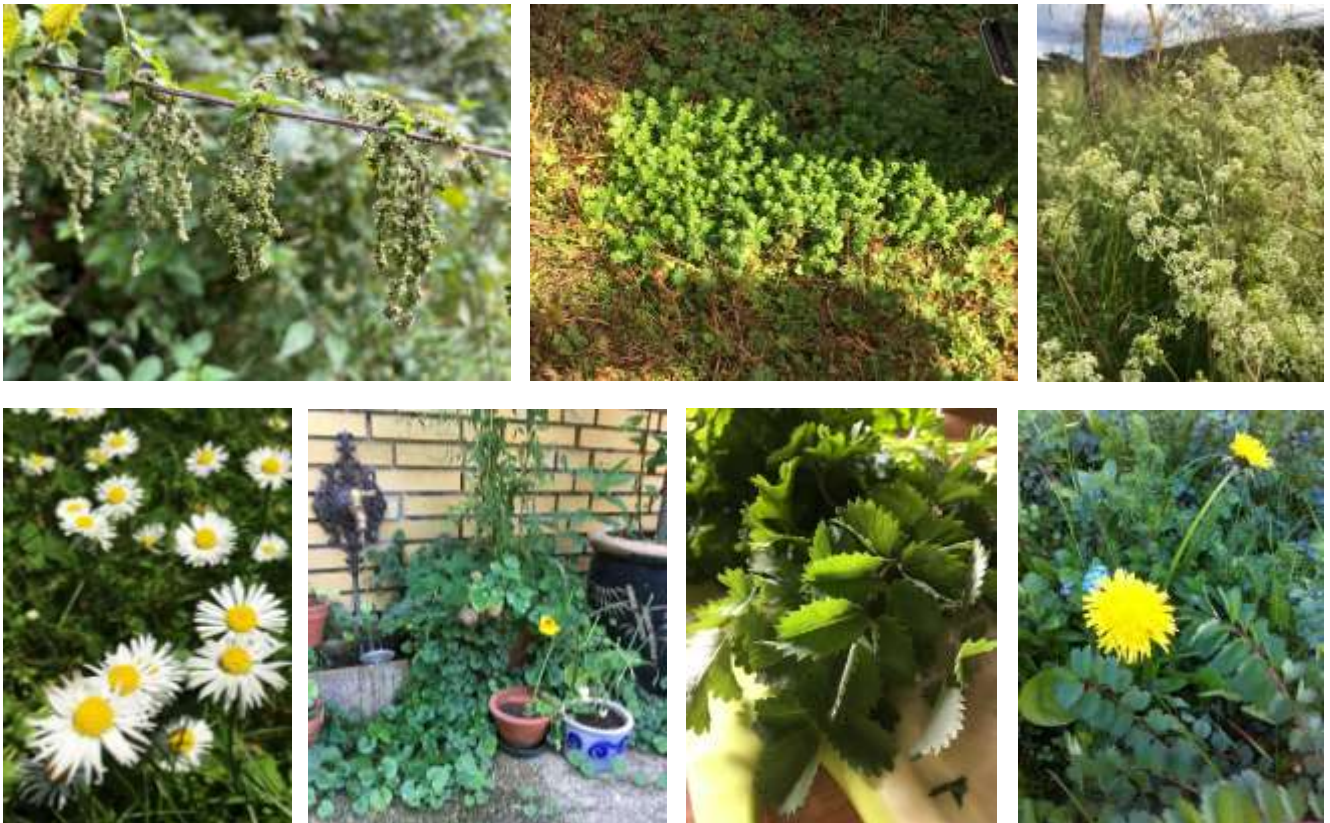
Für Fortgeschrittene: Kräutergarten & Balkon

- **Standort:** Sonnig und windgeschützt.
- **Boden:** Durchlässig, mit Sand gemischt. Tontöpfe mit Drainage verwenden.
- **Pflege:** Regelmäßig gießen, aber Staunässe vermeiden. Invasive Kräuter wie Minze, Estragon in separate Töpfe pflanzen.

Moderne Methoden im eignen Garten

- **Vertikaler Anbau:** Ideal für kleine Räume. Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Salbei gedeihen auch in Hochbeeten oder Wandpflanzern.
- **Kräuterspirale:** Schafft verschiedene Mikro-Klimata auf kleinstem Raum – feuchte Bereiche für Minze, trockene für Thymian.

6. Wildkräuter entdecken: Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Labkraut, Löwenzahn & Pimpinelle ...



Bilder: Evelyn Braunsch

6.1. Kräuterkunde:

Küchenkräuter

Kraut	Wirkung	Verwendung
Basilikum + Brennnessel	Immunstärkend, antioxidativ	Pesto, Tomatengerichte
Rosmarin	Durchblutungsfördernd, krampflösend	Fleisch, Kartoffeln, Öle
Petersilie, Giersch	Blutbildend, harntreibend	Salate, Suppen, Smoothies
Minze	Verdauungsfördernd, beruhigend	Tee, Desserts, Cocktails
Ingwer	Entzündungshemmend, wärmend	Tee, asiatische Gerichte

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Wirkstoffe: Eisen, Ka, Ca, Ph, Vitamin C, E, Histamin, Ameisensäure, Chlorophyll, Serotonin, Flavonoide, Gerbstoffe Sterine, Polysaccharide

Wirkung: Entwässernd, blutreinigend, immunstärkend, stimmungshebend

Rezept: Brennnessel-Spinat, Frühlings-Kräuter-Creme

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Inhaltsstoffe: A, C, B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Bitterstoffe, Saponine:

Wirkungen: entzündungshemmend, harntreibend, verdauungsfördernd, lindert Husten und Heiserkeit, schleimlösend, stärkt das Bindegewebe

Rezepte: Gänseblümchen-Blüten-Sirup, Gänseblümchen-Salat

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Wirkstoffe: Vitamin C, Eisen, Kalium, Ätherische Öle

Wirkung: entzündungshemmend, ausleitend, stoffwechsellanregend

Rezept: Giersch-Pesto, Giersch-Semmel, Gründonnerstags-Suppe

Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Wirkstoffe: Vitamin C, Eisen, Rosmarinsäure.

Wirkung: Entgiftend, leberstärkend, wundheilend.

Rezept: Gundermann-Salat oder Gundermann-Tee

Labkraut/Waldmeister (*Galium odoratum*)

Wirkstoffe: Cumarine, Flavonoide.

Wirkung: Beruhigend, schlaffördernd, verdauungsfördernd

Rezept: Waldmeister-Bowle oder Waldmeister-Sirup

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Inhaltsstoffe: A, C, K, B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Bitterstoffe, Antioxidantien

Wirkungen: Entgiftend, harntreibend, fördern Verdauung und Leberfunktion, leberstärkend, blutreinigend, Zellschutz und stoffwechsellanregend

Rezepte: Löwenzahn-Salat, Löwenzahn-Honig

Pimpernelle (*Sanguisorba minor*)

Inhaltsstoffe: C, K, Kalzium, Magnesium, Eisen, Gerbstoffe, Ätherische Öle, verleihen den typischen, gurkenartigen Geschmack

Wirkung: Appetitanregend, verdauungsfördernd, adstringierend, blutstillend (traditionell bei kleinen Wunden), stärkt das Zahnfleisch

Rezepte: Pimpernelle-Quark, Pimpernelle-Butter

Vogelmiere (*Stellaria media*)

Inhaltstoffe: Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kieselsäure, Saponine, Flavonoide

Wirkung: Haut beruhigend & juckreizstillend, Stoffwechsellanregend & mild entwässernd, schleimlösend

Rezepte: Frühlings-Kräuter-Salat, Cashew-Frischkäse-Creme

Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*)

Achtung: Nicht mit dem **Riesen-Bärenklau** (*Heracleum mantegazzianum*) verwechseln – dieser ist phototoxisch und kann Hautreizungen auslösen! Der **Wiesen-Bärenklau** ist essbar und schmackhaft.

Inhaltsstoffe: C, A, Kalzium, Magnesium, ätherische Öle, verleihen ein zitronig-würziges Aroma

Wirkungen: verdauungsfördernd, appetitanregend, stärkt das Immunsystem

Rezepte: Wiesen-Bärenklau-Pesto, Bärenklau-Chips

Buchtipps:

- „Mit Wildkräutern und Heilpflanzen durchs ganze Jahr“ (Die moderne Kräuterhexe)
- „Wildkräuter-ABC: Pflanzen für Küche und Gesundheit“ (Smarticular)
- Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger: „Essbare Wildpflanzen“ – 200 Arten bestimmen und verwenden; AT Verlag;
- ISBN 978-3-03800-335-9
- Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Delikatessen am Wegesrand – Un-Kräuter zum Genießen“; MÄDLER Edition Rau ISBN: 3-925691-25-1
- Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Un-Kräuter zum Genießen – noch mehr Delikatessen am Wegesrand“; MÄDLER Edition Rau; ISBN: 3-925691-26-X
- Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Delikatessen am Waldesrand – Un-Kräuter zum Genießen“; MÄDLER Edition Rau; ISBN: 3-925691-27-8
- Andreas Rausch, Brigitte Lotz: „Dumonts kleines Kräuterlexikon: Anbau, Küche, Kosmetik, Gesundheit“; DuMont monte Verlag; ISBN: 3-8320-8721-4
- Eva Maria Helm: „Feld-, Wald- und Wiesenkochbuch. Sammeln, Zubereiten und Einkochen von Wildgemüsen und Wildfrüchten“; Heyne; ISBN: 3-453-66005-6
- Bernd Trumm, Pius Lotter: „Wildkräuter-Kochbuch: Sammeln – zubereiten – genießen“; Verlag Tobias Dannheimer Kempten; ISBN: 3-88881-032-9
- Dietmar Aichele: „Was blüht denn da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas“; Kosmos Naturführer; ISBN: 3 440 04647 8
- Rita Lüder: „Grundkurs Pflanzenbestimmung – eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene“; Quelle & Meyer; ISBN: 3-494-01339-X
- 8 Kräuterkennerinnen: Zwölf ungezähmte Pflanzen für ´s Leben, Verlag Löwenzahn, ISBN 978-3-7066-2670-5 ... **und viele gute Bücher mehr...**

7. Rezepte für Gesundheit und Genuss

Brennessel-Spinat

Zutaten:

- 2 Handvoll junge Brennesselblätter
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Brennesseln waschen, hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl dünsten, Brennesseln kurz mitdünsten.
3. Mit Brühe ablöschen, 5 Min. köcheln. Würzen.



Bild: Brennessel, Evelyn Braunisch

Wildkräuter-Frühlings-Creme

Zutaten Für 4 Personen:

- 150 g Joghurt, griechische Art
- frischen Pfeffer, Kräutersalz, nach Belieben
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Senf
- 1 EL Balsamico bianco
- 1 Apfel, fein geraspelt
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe schneiden
- Hände voll Brennessel, Giersch, (wenig) Scharbockskraut, Schnittlauch, Vogelmilch, Veilchenblüten und Feldsalat.

Zubereitung:

1. Den gewaschenen Feldsalat mit Kürbiskernöl und etwas Balsamico bianco, Olivenöl, frischem Pfeffer und Kräutersalz anmachen.
2. Den Apfel waschen und dann mit der Schale fein raspeln.
3. Die restlichen Kräuter für die Creme fein schneiden (Veilchenblüte als Deko / essbar).
4. Dazu die festeren Teile fein hacken und zum Joghurt geben, einen Schuss Zitronensaft oder Weißweinessig, Olivenöl, Kräutersalz, Senf und frisch gemahlener Pfeffer dazu geben.
5. Den Apfel mit zum Joghurt mischen und den Feldsalat mit dem Dressing vorsichtig mischen.

Dazu passen frische Kartoffeln oder ein kräftiges Roggenbrot.

Gänseblümchen-Blüten-Sirup

Zutaten:

- 1 Handvoll Gänseblümchenblüten (+ gelbe Blütenblätter Löwenzahn...)
- 250 ml Wasser
- 250 g Zucker
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Blütenblätter evtl. waschen und in eine Schüssel geben.
2. Mit kochendem Wasser übergießen, 24 Stunden ziehen lassen.
3. Abseihen, Zucker und Zitronensaft hinzufügen, aufkochen und 5 Minuten köcheln.
4. In Flaschen füllen – perfekt für Desserts oder als Sirup für Wasser.

Gänseblümchen-Salat

Zutaten:

- 1-2 Handvoll Gänseblümchenblätter und -blüten
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 1/2 Gurke, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blätter und Blüten waschen, Gurke schneiden.
2. Alles in eine Schüssel geben.
3. Dressing aus Öl, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.
4. Vermengen und genießen!



Bild: Gänseblümchen, Evelyn Braunsch

Giersch-Pesto

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Gierschblätter
- 50 g geröstete Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 100 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Giersch waschen und trocken tupfen.
2. Zusammen mit Nüssen, Knoblauch und Parmesan fein pürieren.
3. Olivenöl langsam zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Passt zu Pasta, als Brotaufstrich oder zu Ofengemüse.

Giersch-Semmel**Zutaten:**

- 1-2 Hand voll Giersch, frische zarte Blätter
- 300 g Dinkel-Vollkorn-Mehl
- 250 g Quark
- 2 Bio-Eier
- 1TL Kräutersalz
- 1TL Backpulver



Bild: Giersch, Evelyn Braunisch

Zubereitung:

1. Giersch-Triebe vorsichtig wasche, abtrocknen und sehr fein hacken.
2. Alle Zutaten dann zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 10 kleine Semmeln daraus formen und mit Mehl bestäuben.
4. Die Bratlinge auf Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 40-50 Min. backen. Evtl. eine feuerteste Schale mit Wasser in den Ofen stellen.

Besonders gut zu Gründonnerstags-Suppe oder mit Bärlauchpesto oder Blüten-Butter

Gründonnerstags-Suppe**Zutaten:**

- Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundermann, Kerbel, Labkräuter, Löwenzahn; pro Person ca. 1-2 handvoll
- 2 EL Olivenöl o.ä.
- 1 Zwiebel
- 1L Gemüsebrühe
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 ml Sahne oder Creme fraîche, nach Belieben

Zubereitung:

1. Die Kräuter verlesen, waschen, trockentupfen und grob mit einem Keramikmesser schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Olivenöl glasig andünsten.

3. Die Kräuter zufügen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
4. Alles etwa 5-8 Min köcheln lassen, dann pürieren.
5. Nun die Sahne und die Würzmittel zufügen und noch einmal aufkochen lassen.

Dazu passen die Giersch-Semmeln

Gundermann-Salat

Zutaten:

- Je 1 Handvoll Gundermann, Giersch, Feldsalat ...
- 1 Apfel,
- 1 EL Walnüsse
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung:

1. Kräuter waschen, Apfel und Nüsse hacken.
2. Dressing aus Öl, Honig und Essig anrühren.
3. Alles vermengen, sofort servieren.
4. Evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.



Bild: Gundermann, Evelyn Braunisch

Löwenzahn-Salat

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter (bitterarme Sorten bevorzugen)
- 1 Apfel, in dünnen Scheiben
- 1 Handvoll Walnüsse oder Pinienkerne
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Löwenzahnblätter waschen, trocken schleudern und grob zupfen.
2. Apfel und Nüsse schneiden, alles in eine Schüssel geben.
3. Dressing aus Öl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer anrühren.
4. Über den Salat träufeln und sofort servieren.

Übrigens: Löwenzahn-Knospen mit Knoblauch in Olivenöl gebraten, gelten als köstliche Entgiftungs-Speise.

Löwenzahn-Honig (veganer „Honigersatz“)

Zutaten:

- 1 Handvoll Löwenzahnblüten (gelbe Blütenblätter)
- 250 ml Wasser
- 250 g Zucker oder Agavendicksaft
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Blütenblätter von den grünen Kelchen zupfen.
2. Mit Wasser und Zitronensaft 10 Minuten köcheln, abseihen.
3. Zucker einrühren und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Masse dickflüssig ist.
4. In saubere Gläser füllen – hält sich mehrere Monate.



Bild: Löwenzahn, Evelyn Braunisch

Pimpernelle-Quark

Zutaten:

- 250 g Magerquark oder Frischkäse
- 2 EL fein gehackte Pimpernelle
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quark glatt rühren, Pimpernelle unterheben.
2. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Auf Brot oder als Dip zu Gemüsesticks servieren.



Bild: Pimpernelle, Evelyn Braunisch

Pimpernelle-Butter

Zutaten:

- 100 g weiche Butter
- 1 EL fein gehackte Pimpernelle
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter mit Pimpernelle und Zitronensaft vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kaltstellen.
4. Ideal zu Fisch, Kartoffeln oder frischem Brot.

Kräuter-Kuchen mit Tomatensahne

Für die Springform:	etwas	Pflanzenfett und
	2 EL	Weizenvollkornbrösel
	80 g	Weizen, geschrotet oder Vollkornmehl
	250 g	Magerquark
	150 g	weiche Butter o. Margarine
	3	Eier
	3 EL	Milch, 1,5% Fett i.Tr.
	1 Kl.	Zwiebel
	1 TL	Salz
		weißer o. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	150 g	saisonale o. Tiefkühlkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel oder auch Brennnessel, Löwenzahn, Wegerich, Sauerampfer, Pimpinelle, ...)
Für die Tomatensahne:	500 g	Tomaten ohne Stielansätze
	100 g	saure Sahne
	1 TL	Zitronensaft oder Obstessig
	evtl. etwas	Tomatenmark
		viel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	2 EL	Olivenöl
	1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die Springform ausfetten und mit den Semmelbröseln ausschwenken.
2. Dann in einer großen Rührschüssel den Weizenschrot (-mehl) mit dem Magerquark, der Butter, der Milch, Salz und Pfeffer sorgfältig verrühren.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Die Frühlingskräuter waschen, gründlich trocken schütteln und von groben Stielen befreien.
5. Die Kräuter hacken. Nicht zu grob!
6. Die Zwiebelwürfel und die Kräuter zum Teig geben und gut vermischen.
7. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
8. Den Kräuterteig in die Springform füllen und die Oberfläche mit 1 EL oder einem Teigschaber glatt streichen.
9. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwas 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.
10. Während der Backzeit die Tomatensahne zubereiten:
11. Die Tomaten gründlich waschen, Stielansätze herausschneiden in kleine Stücke schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer pürieren. • Die Saure Sahne, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl unter das Tomatenpüree schlagen. Würzig abschmecken, evtl. etwas Tomatenmark dazugeben.
12. Die Soße ist schnell zubereitet. Man braucht sie nicht noch einmal erhitzen.
13. Sie schmeckt kalt ausgezeichnet zum warmen Kräuterkuchen

Vogelmiere-Cashew-Frischkäse

Zutaten für 1 250g-Glas

- 100 g Cashewkerne (1 h einweichen)
- 40 ml Olivenöl
- ½ TL Senf
- 1 Knobi-Zehe
- 2 TL Dill o. Giersch, fein geschnitten
- 1 TL Schafgarbe-Blättchen, gehackt
- 3 TL Vogelmiere, gehackt
- 1 TL Petersilie
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 TL Hefeflocken
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ TL Kräutersalz
- 70 ml Wasser



Bild: Evelyn Braunsch

Zubereitung:

1. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Pürierstab so lange zerkleinern, bis ihr eine cremige Konsistenz habt. Evtl. vom Einweichwasser noch etwas zufügen.

Tip: Wer eine Küchenmaschine oder ähnliches hat - alles hinein damit und ca. 1 Minute auf Stufe 10 pürieren!

Ihr könnt auch gerne andere Kräuter ergänzen z.B. Spitzwegerich, Pimpinelle, Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Giersch, ... oder auch rotes Pesto, sehr lecker. Die Konsistenz ist zu Beginn recht flüssig, wird über Nacht noch fester.

Vogelmiere Frühlings-Salat

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Vogelmiere
- 1 Apfel
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Vogelmiere waschen und grob hacken.
2. Apfel und Karotte raspeln.
3. Alles mischen, Kerne darüberstreuen.
4. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Bild: Vogelmiere, Evelyn Braunsch

Mild, leicht nussig und ideal als Frischkost-Salat im Frühling.

Waldmeister-Bowle

Zutaten:

- 1 Handvoll Waldmeister
- 1 Flasche Weißwein, 1 Flasche Mineralwasser
- 1 Zitrone, 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Waldmeister 1 Stunde im Wein ziehen lassen.
2. Mit Mineralwasser, Zitrone und Honig mischen.
3. Mit Eiswürfeln servieren.

Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium)

Achtung: Nicht mit dem **Riesen-Bärenklau (Heracleum mantegazzianum)** verwechseln – dieser ist phototoxisch und kann Hautreizungen auslösen! Der **Wiesen-Bärenklau** ist essbar und schmackhaft.

Wiesen-Bärenklau-Pesto

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Bärenklau-Blätter (nur Wiesen-Bärenklau!)
- 1 Handvoll Pinienkerne oder Walnüsse
- 50 g Parmesan oder Pecorino
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

1. Blätter waschen und grob hacken.
2. Mit Nüssen und Käse in einen Mixer geben, Öl hinzufügen
3. Pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
4. Passt zu Nudeln, Brot oder als Dip

Wiesen-Bärenklau-Chips

Zutaten:

- Junge Bärenklau-Blätter
- Olivenöl, Salz, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Blätter waschen, trocken tupfen.
2. Mit Öl beträufeln, mit Salz und Paprika würzen.
3. Bei 100°C im Ofen 1–2 Stunden trocknen, bis sie knusprig sind.



Bild: [Robert Flogaus-Faust, CC-BY 4.0](#)

Karamellisierter Ziegenfrischkäse auf Frühlingskräuter-Salat

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl,
- 60 ml Gemüsebrühe,
- 1/2 EL milder Essig (z.B. Balsamico, Feigenessig, Dattellessig, ...),
- 3 EL Honig, Salz, Pfeffer,
- 2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Brunnenkresse, Petersilie, Basilikum, Giersch, Kerbel),
- 200 g Blattsalat
- 150 g Ziegenfrischkäse



Bild: Wilde Fülle, Evelyn Braunsch

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Olivenöl mit Gemüsebrühe, Essig und 1 EL Honig verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.
3. Große Blätter evtl. klein schneiden, Blattsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.
4. Ofengrill vorheizen.
5. Ziegenfrischkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit dem restlichen Honig beträufeln.
6. So lange im Ofen gratinieren lassen, bis die Oberfläche hellbraun ist.
7. Ist der Käse fertig, Kräuter und Blattsalat in die Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.
8. Auf Teller verteilen, die Ziegenkäsescheiben drauflegen und servieren.

Kräuterlimonade

Zutaten:

- **je einige Zweige von Brennnessel, Gundelrebe, Dost oder Majoran, Melisse, Minze, Schafgarbe und Ysop:** Man kann junge und alte Triebe bzw. Kräuter sammeln. Je nach Alter der Kräuter ändert sich der Geschmack - eine alte Brennnessel macht einen sehr kräftigen Geschmack.
- **eventuell einige Blüten zum Dekorieren:** zum Beispiel die Blüten von Majoran, Schafgarbe, Oregano, Königskerze, Malve, Borretsch, Lavendel, Löwenzahn, Salbei oder Ysop.
- Abzuraten ist von wilder Möhre und ähnlichem, weil die Verwechslungsgefahr mit dem Schierling hoch ist, und von Rainfarn, da Stoffe in ihm die Leber schädigen können.
- **1 Liter Apfelsaft, 2 Liter Mineralwasser, 1 Bio-Zitrone**



Bild: 9-Kräuter-Strauß, Evelyn Braunsch

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen, etwas drücken und zusammenbinden, in einen großen Krug oder ein großes Glas geben und mit Bio-Apfelsaft übergießen.
2. ½ Zitrone in Scheiben schneiden und ½ Zitrone auspressen.
3. Beides dazugeben und über Nacht ziehen lassen.
4. Kräuter und Zitrone herausnehmen und die Limonade mit Mineralwasser auffüllen.
5. Vor dem Servieren die Gläser mit Blüten und frischen Zitronenscheiben dekorieren.

8. Kräuter konservieren

Methode	Geeignet für	Tipp
Trocknen	Rosmarin, Thymian, Oregano, Minze, ...	Bündel kopfüber an luftigem Ort aufhängen.
Einfrieren	Petersilie, Schnittlauch, Dill, Giersch, ...	In Eiswürfelformen mit Wasser oder Öl einfrieren.
Einlegen	Basilikum, Knoblauch, frische Bärlauchsamen, ...	In Olivenöl oder Essig einlegen, 2 Wochen ziehen lassen.
Kräutersalz & -Zucker	Alle Kräuter	Mit Salz / Zucker / Honig schichten, in dunklen Gläsern lagern.

8.1. Wichtige Hinweise

- **Sammeln:** Ernte nur Pflanzen, die du sicher erkennst! Nutze Bestimmungsbücher oder Apps wie „Flora Incognita“
- **Standort:** Meide stark befahrene Straßen, Hundestrecken oder gedüngte Felder
- **Allergien:** Teste neue Wildkräuter immer in kleinen Mengen

9. Kontakt**Dipl. Oec. troph. Evelyn Braunsch**

Heilpraktikerin & Fachberaterin für Selbstversorger mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Nürtingen

☎ 06433 94 65 68

🌐 www.mensch-balance.de

✉ mensch-balance@web.de

