

Hab Spaß beim Kräutersammeln. Damit dabei nichts schief geht gibt's Hilfe. Die TU-Ilmenau hat eine Pflanzenbestimmungsapp entwickelt die wirklich gut, bequem und intuitiv funktioniert. Sie heißt Flora Incognita. Aber auch auf der Seite [www.schlaraffenwelt.de/essbare-wildkraeuter/](http://www.schlaraffenwelt.de/essbare-wildkraeuter/) findest Du Hilfe. Wenn Du Dir bei Kräutern oder Rezepten nicht sicher bist, oder einfach nur stolz Dein Produkt präsentieren willst, dann schau bei unserer Kräutersprechstunde rein (Samstag, 13.06-13.21 Uhr + 16.03-16.18 Uhr). Vorsicht bei Bärlauch! Hier besteht Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen.

### Kräuterlimonade

- 1 Bund Giersch
- 1 Bund Kräuter der Saison, z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Waldmeister, Gunderman
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Mineralwasser
- Wer will Zucker
- 1 große Zitrone, am besten Bio (sonst Schale entfernen)

Die Kräuter waschen, vom Stängel zupfen und z.B. mit einem Nudelholz platt walzen, damit der Pflanzensaft austritt. Mit Saft zusammen in einen Topf geben und zudecken. Wer mag legt noch Zitronenscheiben dazu. Sud über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag absieben. Wer kein Sieb hat nimmt ein sauberes Stofftuch. Nach Geschmack mit Zucker anrühren und mit Mineralwasser aufgießen. Wer kein Mineralwasser will kann auch Leitungswasser nehmen.

### Kräuterbutter

- 100 g Butter
- 1 Bund Kräuter der Saison, z.B. Knoblauchrauke, Bärlauch, Schnittlauch, Wiesen- oder Waldschaumkraut, Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Stück Knoblauchzehe
- Gänseblümchen oder Kapuzinerkresseblüten

Butter weich werden lassen und in eine Rührschüssel geben. Kräuter waschen, vom Stängel zupfen und zerhacken. Zusammen mit Salz und Pfeffer verrühren. Wer keine Knoblauchrauke oder Bärlauch dazu gibt kann auch eine Knoblauchzehe zerquetschen und untermischen. Alles im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Vor dem Verzehr evtl. mit Gänseblümchen oder Kapuzinerkresse dekorieren.

### Maibowle

- 2 Bund Waldmeister
- 50 g Zucker
- 600 ml Apfelsaft
- 400 ml Mineralwasser
- 50 ml Zitronensaft
- oder Statt Mineralwasser und Zitronensaft gleich Zitronenlimonade nehmen

Waldmeister waschen und zusammenbinden. Mit Zucker und Saft zusammen über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Waldmeister herausnehmen. Mit Mineralwasser und Zitronensaft oder Zitronenlimonade aufgießen. Evtl. mit Zitronenscheibe und Waldmeisterstängel dekorieren.

### Kräuterknödel

- 5 Stück Brötchen vom Vortag
- ¼ Liter Milch
- 2 Stück Eier
- Kräuter der Saison, z.B. Knoblauchrauke, Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie
- 1 Teelöffel Salz

Brötchen in kleine Scheiben schneiden. Milch erwärmen und über die Brötchen geben. Sind die Brötchen schon älter sollte man die Milch stärker erhitzen und das Ganze abgedeckt eine ¾ Stunde stehen lassen bis die Brötchen weicher geworden sind. Eier dazugeben. Kräuter waschen, vom Stängel zupfen und zerhacken. Salz und Kräuter in den Knödelteig geben und gut durchkneten. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und nach Belieben salzen. Knödel in das sprudelnde Wasser geben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fallen die Knödel auseinander Semmelbrösel oder etwas Mehl zugeben. Sind sie zu fest mehr Milch zugeben.

Wir sind gespannt auf Deine Kreationen.

Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht Dir Dein LK