



# FRÜHLINGSFRISCHE WILDKRÄUTER-BROTZEIT

Rezepte von Kräuterpädagogin Evi Hajek Schönau a. Königssee



Brotzeit mit heimischen Frühjahrs-Kräutern

## Zutaten für die Frühlingsfrische Kräuterbrotzeit

*Bestandteile der Brotzeit, die eine längere Vorbereitungszeit benötigen:*

### Bärlauch-Essig

Ein großes sauberes Marmeladenglas ungefähr halbvoll mit Bärlauch-Blättern und Knospen füllen. Bitte den Bärlauch nur selbst pflücken, wenn ihr ihn eindeutig von den giftigen Maiglöckchen, dem Aronstab und der ebenso giftigen Herbstzeitlosen unterscheiden könnt.

Mit einem guten Bio-Apfelessig (naturtrüb) aufgießen und an einem hellen, warmen Ort (nicht in der prallen Sonne) für zwei bis drei Wochen ausziehen lassen – täglich schütteln.

Dann abseihen und in einer dunklen Flasche oder an einem dunklen Ort aufbewahren.



## Löwenzahn-Öl

Ein großes, sauberes Marmeladenglas ungefähr halbvoll mit Löwenzahnblättern, -blüten und -knospen füllen.

Mit einem guten Bio-Öl (Oliven oder Rapsöl) aufgießen und an einem hellen, warmen Ort (nicht in der prallen Sonne) für zwei bis drei Wochen ausziehen lassen – täglich schütteln.

Dann abseihen und in einer dunklen Flasche oder an einem dunklen Ort aufbewahren.

## Giersch-Limonade

- Zwei Handvoll Giersch
- einen Stängel Gundermann
- etwas Zitronenschale
- 1 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser

Giersch und Gundermann, sowie Zitronenschale in eine Schüssel geben. Mit Apfelsaft aufgießen. Ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Mit ½ bis einem Liter Mineralwasser aufgießen und je nach Bedarf ein paar Eiswürfel dazugeben.

*Bestandteile, die direkt zubereitet werden können:*

## Gartentee für alle Fälle

- 1 bis 3 Apfelblüten oder Kirschblüten
- 1 bis 3 Erdbeer- und/oder Himbeerblätter
- 3 Löwenzahnblüten
- 1 Stängel Taubnessel
- 3 Blätter Minze
- 1 Stängel Frauenmantel
- 3 Blätter Labkraut
- 1 Stängel Scharfgarbe
- 3 Gänseblümchen-Blüten

Wer sich sicher ist, dass die Kräuter an einem Ort wachsen, wo sie nicht verschmutzt werden können, muss sie nicht waschen. Kräuter sanft abschütteln und dann mit heißem Wasser übergießen. Tee 3-5 Minuten ziehen lassen.



## Gartensalat

- 1 Handvoll Bärlauchblätter
- 5 bis 10 Gänseblümchen als Deko
- ungefähr 10 Spitzwegerich-Knospen, schmecken ein wenig wie Champignons
- 1 Stängel Löwenzahn
- 3 bis 5 Löwenzahn-Knospen
- 1 Handvoll Löwenzahn-Blätter
- 3 bis 5 Löwenzahn-Blüten
- 2 Stängel Scharfgarbe
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 bis 2 Handvoll Pflücksalat

Den Löwenzahnstängel wie Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die restlichen Zutaten abschütteln, bzw. kurz abwaschen. Mit der Hand in mundgerechte Stücke teilen. Durchmischen und mit Bärlauch-Essig und Löwenzahn-Öl, etwas Salz und Pfeffer und einem kleinen Löffel Honig je nach eigenem Geschmack anmachen.

*„Bei meinen Kräuterspaziergängen zeige ich Euch, was direkt vor unserer Haustür wächst – und wie viel Freude und Energie diese kleinen Schätze schenken können. Diese Brotzeit ist meine Art, den Frühling auf den Tisch zu bringen: einfach, ehrlich und voller Leben.“*