



## Weitere Rezepte zur ökologischen Unkrautbekämpfung

### Bärlauch-Muffins

**Zutaten:** 1 kl. Glas (ca. 125ml) Bärlauchpesto, 150g Butter, 250g Dinkel-Vollkornmehl, 2 geh. Teel. Backpulver, 2 Eier, 200g Joghurt, 1 TI Salz.

**Zubereitung:** Papierförmchen in die Mulden eines Muffin-Backbleches legen bzw. diese fetten. Butter schmelzen und das Bärlauchpesto untermischen. Mehl und Backpulver vermischen. Die Eier mit Joghurt, Salz und der Kräuterbutter verrühren. Die Mehlmischung zügig untermischen. Den Teig in die Blechmulden bzw. die Papierförmchen einfüllen und im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze 180°, Umluft 160°) auf der mittleren Schiene 20-25 min. backen.

Anstelle des Bärlauchpesto kann auch eine Mischung aus Wildkräutern verwendet werden.

### Wildkräuterstrudel

#### Zutaten:

**Für den Teig:** 300g Dinkelmehl Typ 1050, 2 Eier, 5 EL Öl, ca. 5EL heißes Wasser, 1gestr. TI Salz, 40g Butter zum Bestreichen.

**Für die Füllung:** 600-700g Wildkräuter (je nach Jahreszeit, z.B. Giersch, Brennesseln, Beinwell, Wiesenbärenklau, zarte Lindenblätter u.a.), 1 gr. Zwiebel, fein geschnitten, 1 gr. Knoblauchzehe, gepresst, 250g Quark, 2 Eier, 200g saure Sahne, je 1 TI Kräuter- und Meersalz, Pfeffer, etwas Muskat, ev. Küchenkräuter wie Petersilie, Dill

#### Zubereitung:

**Teig herstellen:** Mehl sieben, in eine Vertiefung Eier, Öl, Wasser und Salz geben, mit einer Gabel od. Knethaken alles zu einem weichen Teig verarbeiten, der nicht klebt. 5-10 Min. mit der Hand kneten, bis kleine Blasen sichtbar sind. Den Teig in 4 gleich große, glatte Kugeln formen, in einem tiefen Teller legen und mit Öl bestreichen. Mit einem zweiten Teller zudecken, dann ca. 1 Std. warm stellen (ca. 50°).

Die Wildkräuter waschen, grobe Stiele entfernen, abtropfen lassen und fein schneiden. In einer großen Schüssel Quark, Eier, saure Sahne und Gewürze

verrühren, die feingeschnittenen Wildkräuter sowie Zwiebel und Knoblauch unterrühren, gut vermischen.

Die Butter schmelzen, Backofen vorheizen. Die Teigstücke nacheinander auf einem bemehlten Tuch dünn auswellen (möglichst zu einem Rechteck 25 x 25 cm), mit der flüssigen Butter bestreichen und  $\frac{1}{4}$  der Wildkräutermasse darauf verteilen. Die Ränder einschlagen, mit dem Tuch aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, so dass alle 4 Strudel nebeneinander Platz haben. Mit den anderen Teigstücken genau so verfahren. Die Strudel mit Öl oder flüssiger Butter bestreichen und 30-40 Min. bei 180 – 200° backen.

Dazu passt gemischter Salat oder einer Linsen- bzw. saure-Sahne-Kräuter-Soße

(Bild)

## Wildkräuter-Pizza

**Teig:** 600g Dinkelvollkornmehl, 1 Würfel Hefe,  $\frac{1}{2}$  Teel. gem. Kümmel, 1 geh. Teel. Salz, 1/4l Milch, 4 Eßl. warmes Wasser, 1 Ei, 2 Eßl. Öl.

**Belag:** 600g Wildkräuter (Mischung aus Giersch, Brennnessel, Löwenzahn), etwas Liebstöckel, 1 große Zwiebel, 2 Eßl. Olivenöl, 1 geh. Teel. Kräutersalz, 4 große Tomaten, 100g Tomatenmark, 1 Teel. Thymian, 1 Eßl. Oregano, 300g grob geriebener Käse (Bergkäse und/oder Emmentaler)

**Zubereitung:** Hefe in warmem Wasser auflösen, in eine Vertiefung des Mehls geben und mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei verrühren, gehen lassen. Die übrigen Zutaten auf den Rand geben und mit dem Knethaken gut durchkneten. Ca. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

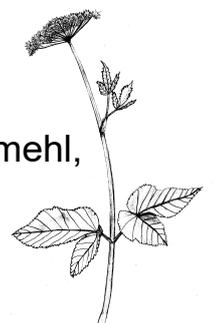
Die Wildkräuter sorgfältig entstielen und waschen, Giersch und Löwenzahn kurz blanchieren, Brennnessel und übrige sehr fein schneiden. Die kleingeschnittene Zwiebel in Öl andünsten, vorbereitete Wildkräuter dazu geben und 10-15 Min. mitdünsten, ev. etwas Blanchierwasser aufgießen. Gehäutete Tomaten in Würfel schneiden und 5 Min. mitdünsten. Tomatenmark und Gewürze untermischen und zum Abkühlen auf die Seite stellen. Ca.  $\frac{1}{4}$  des geriebenen Käses unter die Masse rühren und abschmecken.

Teig teilen,  $\frac{3}{4}$  auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech,  $\frac{1}{4}$  für eine Springform von ca. 28 cm. Durchmesser auswallen.

Wildkräutermasse entsprechend verteilen. Ev. mit frischen Tomatenscheiben ein Muster auslegen, restlichen Käse darauf streuen und bei kräftiger Hitze (180°) ca. 35 Min. backen.

## Spitzwegerich-Giersch-Röllchen

**Pfannkuchen:** 350ml Milch, 2 Eier, 150g Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Spitzwegerichblätter



**Füllung:** 150g Giersch, 1 Schalotte, Salz, Pfeffer, 100g Frischkäse, 3 Eßl Sahne

**Zubereitung:** Spitzwegerichblätter waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Milch mit den Eiern verschlagen, Mehl und Salz unterrühren und den Spitzwegerich dazugeben. 20 min. quellen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 5-6 dünne Pfannkuchen ausbacken. Auf einem Teller abkühlen lassen

Für die Füllung den Giersch putzen und waschen. Kurz in heißem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Die Schalotte schälen, fein hacken und in Butter andünsten. Den Giersch zugeben und kurz mitbraten. Salzen, pfeffern. Den Frischkäse mit der Sahne glatt rühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen. Mit Giersch und nach Belieben Räucherlachs belegen. Fest aufrollen und in Scheiben schneiden. Die Röllchen mit Zahnstochern fixieren. Als Vorspeise servieren.

### **Unkraut-Pflanzerl**

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 125g Wildgemüse (Brennnessel, Giersch, (wenig) Gundermann, Löwenzahn), 1 Eßl. Öl, 125g Grünkern, 1 Teel. gek. Gemüsebrühe, 3/8l Wasser oder Blanchierbrühe, 1 großes Ei, 2 Knoblauchzehen, Kräutersalz, etwas Zitronensaft, Semmelbrösel, 1 geh. Eßl. geriebener Käse.

**Zubereitung:** Grünkern grob schroten, klein geschnittene Zwiebel in Öl andünsten, Grünkern etwas mitrösten, Wasser aufgießen, Gemüsebrühe zugeben und einige Minuten auf kleiner Hitze aufkochen, anschließend zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, kalt stellen. Die Wildkräuter entstielen, gründlich waschen und fein schneiden. Das Ei, die gepressten Knoblauchzehen und die Wildkräuter zu dem ausgekühlten Grünkern geben und mit den übrigen Gewürzen abschmecken. Wenn der Teig zu weich ist um Pflanzerl zu formen, 1-2 Eßl. Semmelbrösel untermischen.

Pflanzerl in der gewünschten Größe formen, in mit Käse gemischten Semmelbröseln wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun backen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Sammeln, Verarbeiten und Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr,

**der *BUND* Naturschutz übernimmt keine Haftung!**

V.i.S.P.: *BUND* Naturschutz Traunstein, Scheibenstr. 22, 83278 Traunstein

[www.traunstein.bund-naturschutz.de](http://www.traunstein.bund-naturschutz.de), [traunstein@bund-naturschutz.de](mailto:traunstein@bund-naturschutz.de)