

NABU Kehl Hanauerland

Samstag, 22. März 2025 - Kräuter vor unserer Haustür

Wildkräuter sind nicht nur besonders wichtig für Insekten und andere Tiere, auch wir Menschen können von Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. profitieren, denn oft stecken in ihnen heilsame Kräfte



Sonja Ross

Kerstin Jäger

Wir haben auf unserem Weg folgende Kräuter entdeckt...



Scharbockskraut

Nicht mehr verwenden sobald es blüht



Königskerze



Knoblauchrauke



Kletten Labkraut



Gundermann



Thymian



Pimpinelle (kleiner Wiesenknopf)



Wiesenlabkraut



Wilde Möhre



Schafgarbe



Gänseblümchen



Rote Taubnessel



Giersch



Bärlauch



Rezept Kräuterbutter

Zutaten:

Butter

Salz

1 Hand voll kleingehackte Kräuter:

Bärlauch, Wiesenlabkraut, Taubnessel,

Giersch, Gundermann, Scharbockskraut...

Zubereitung:

Alles gut verrühren



Überall Kräuter, wenn auch klein aber fein



Es war so lecker das Kräuterbutterbrot



Sehr interessiertes Publikum

Rezept Smoothie

Zutaten:

1 Apfel / 1 Banane / 1 Orange / Zitronensaft / 1 großes Stück Ingwer / 1 Hand voll Kräuter
Sonnenblumenkerne / Sesamkerne / Hanfsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer mit ca. 1 Liter Wasser mixen

Rezept Kräuterquiche

Zutaten :

250 g Mehl / 100 g Butter / 100 g Sauerrahm, / Salz / 3 Eier / 200 g Sahne
100 g geriebener Käse (z.B. Peco Rino oder Comte) / 1 TL fein gehackter Thymian
Pfeffer aus der Mühle

Für den Teig:

Mehl, Butter, Sauerrahm und Salz zu einem Teig verarbeiten / 30 Minuten Kalt stellen

Für den Belag:

- Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Scharbockskraut etc.) kurz in Butter andünsten, damit alles zusammenfällt
- Die Eier mit der Sahne, dem Käse, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren

Zubereitung:

- Teig in eine eingefettete Springform (Durchmesser 28 cm oder Tarteform) geben
- Die Wildkräuter in der Form verteilen, die Eiermasse darüber gießen
- Bei 180 Grad 50 Minuten backen
- Mit Blüten garniert servieren

Variante:

Dieses Rezept kann man auch für Spargel, Lachs, Zucchini, Brokkoli etc. verwenden