



Gierschlimonade

Einen Kräuterstrauß:

10 Blätter von Giersch

1 Ranke Gundermann

1 Stengel Pfefferminze oder /und Zitronenmelisse

1 l Bio-Apfelsaft

1 Flasche Spritziges Mineral-wasser

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach 2-3 Std. den Strauß herausnehmen und Mineralwasser zugeben.

Grüne Brötchen

500g Mehl, 1 Backpulver, ½ Tl Salz, 100g Butter oder Margarine, ¼ Milch, 2 Handvoll Vogelmie, Giersch, Wiesen-Bärenklau, Beinwell, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Brennessel

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen und das Fett in Flöckchen darüberstreuen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Kräuter in der Milch pürieren und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeideigen Teig verkneten. Eventuell Mehl oder Milch nachgeben. Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen und auf ein ungefettetes Backblech legen. Herd auf 220°C vorheizen und die Brötchen 20 – 25 min. backen.

Maultaschen mit Franzosenkraut und Giersch

für 4 Personen

Nudelteig:

- 350 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 1 TL Öl

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach 1/2 Stunde ruhen lassen. Anschließend in 4 Teile teilen und messerrückendick ausrollen. In etwa 8 cm große Quadrate schneiden. Teigländer mit Eiweiß bestreichen und füllen.

Füllung:

- 250 g Giersch und 250 g Franzosenkraut, fein geschnitten
- 200 g Bergkäse, gerieben
- 2 Eier (etwas Eiweiß zurückbehalten)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- etwas Knoblauch
- 200 g Magerquark
- Salz, Pfeffer, Muskatnuß nach Geschmack

Kräuter leicht dünsten und abtropfen. Alle Zutaten verrühren, auf die Teigstücke streichen und Ränder zusammendrücken. Maultaschen in siedende Gemüsebrühe legen und etwa 10 Min. garen (nicht sprudelnd kochen). Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Maultaschen in Brühe mit gedünsteten Zwiebeln oder Rohkostsalaten servieren.

Brennessel-Spätzle

- 350 g Mehl
- 3 Eier
- 100 g Brennessel (evtl. mit Giersch mischen)
- 1 TL Salz

Brennessel blanchieren, fein pürieren und unter den Spätzleteig mischen. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser drücken. Kurz aufkochen und herausnehmen.

Sehr gut dazu:

Mit gerösteten Zwiebeln und mittelalten Bergkäse servieren, dazu einen schönen bunten Blattsalat mit Tomaten, Wildkräuter (Franzosenkraut, kl. Wiesenknopf, Gundermann, Spitzwegerich, Giersch) und Wildblüten (Wilde Möhre, Wiesenflockenblumen, Weidenröschen, Ringelblume)