

ABC der einfach köstlichen "Unkräuter"



Sammeln sollte man nur die Wild- und Unkräuter, die man auch kennt!

1 Erfurter Puff München.

Erinnern mit ihren knackigen Blättchen im Geschmack an junge Erbsen. Gut im Salat mit Rauke und in die Villa.

2 Giersch

Die jungen Blättchen schmecken nach Möhre und Petersilie. Für Salate und Suppen, als Füllung für Maultaschen.

3 Zitronenkatzenminze.

Schmeckt wie Minze mit einem Hauch Zitrone. Eignet sich für Tee, Desserts, Suppen und Fischgerichte.

4 Waldmeister.

Muss nach der Ernte ein paar Stunden welken. Dann entfaltet sich sein herrliches Aroma in sahnigen Cremespeisen oder Bowlen.

5 Süßdolde

Überrascht mit süßem Anis Aroma und eignet sich gut für Desserts, wertet aber auch Fisch – und Geflügelgerichte auf.

6 weiße Melissa.

Hat feine Blättchen und bietet sich für Tees, fruchtige, Cremes und Obstsalate an.

7 Rote Melde.

Ihr purpurrotes Blatt haben eine fein salzige, spinatartige Note. Junge Blätter als Salat verwenden.

8 römischer Ampfer

Ist die hübsche Variante des Sauerampfers. Sein Zitronengeschmack passt zu Kartoffelpüree und in Suppen. Nicht zu stark erhitzen!

9 Moschusmalve

Macht sich mit ihren gesicherten Blättern und dem herben Aroma gut zu Ziegenfrischkäse oder Schafskäse, ebenso zu Pasta und Gemüse.

10 Vogelmire.

Erinnert mit ihrem leicht nussigen Aroma an Mais. Ideal als Salat oder Pesto, in Quark – oder Frischkäsemischungen

11 Magentamelde.

Ist eine geschmackliche Mischung aus Kohlrabi und Erbsen. In den Salat mischen oder wie Spinat zubereiten.

12 Sauerklee

empfiehlt sich für Salate und kann über cremige Gemüsesuppen gestreut werden. Seine zarten Blätter haben eine feine Säure

Für mehr Informationen empfehlen wir die „Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“, 100 Pflanzen tabellarisch, mit 300 Farbfotos von Steffen Guido Fleischauer.