



# Blankenberger Wildkräuter-Kalender für das südliche Rheinland





## Einleitung

Auch Sie freuen sich auf die ersten warmen Sonnenstrahlen? Auf den Duft und die Farben der erwachenden Natur? Und Sie genießen, dass die Singvögel den Frühling lautstark begrüßen?

Auch wir vom Freundeskreis Burggarten Blankenberg freuen uns auf diese Zeichen des Frühlings. Ganz besonders aber freuen wir uns auf die untrüglichen Zeichen des Frühlings auf unseren Tellern: Frische Wildkräuter, die wir von März bis Juni vor der Haustür, am Waldrand und sogar im eigenen Garten ernten können. Lecker und gesund bieten sie einen ganz besonderen Frühlingsgenuss.

Im vorliegenden Wildkräuter-Kalender benennen wir Ihnen einige leicht erkennbare und schmackhafte Wildkräuter, um Ihnen damit einen kleinen thematischen Einstieg in dieses schöne Thema zu eröffnen. Bitte ziehen Sie zur sicheren Bestimmung einschlägige Bestimmungsliteratur hinzu.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Frühlingsgenuss!*

Herausgegeben vom  
Freundeskreis Burggarten Blankenberg  
Susanne Heyd  
Drosselweg 17  
53773 Hennef

### **3. überarbeitete und erweiterte Ausgabe Januar 2019**

Bildnachweise: Martin Cilenšek (S. 3.,8, 13, 16, 18), Löktrav (S.11), Jakob Sturm (S.9, 10, 17, 19), Otto Wilhelm Thomé (S.1, 14)

## Allgemeine Hinweise zum Sammeln von Wildkräutern sowohl zu Ihrem Schutz als auch zum Schutz der Natur

- Nur sammeln, was Sie selbst sicher bestimmen können
- Belastete Flächen wie Straßenränder, intensiv genutzte landwirtschaftliche Flächen oder "Hundewiesen" meiden
- Naturschutzbestimmungen wie Schutzstatus von Flächen und Arten beachten, z.B. nicht in Naturschutzgebieten sammeln
- Wertvolle Naturflächen wie Magerrasen, Feuchtwiesen und Auenbereiche auch ohne Schutzstatus meiden
- Immer Bestands erhaltend sammeln: Nur die genießbaren Teile sammeln und immer nur einen Bruchteil eines Bestandes sammeln
- Auf das Sammeln von Wurzeln und Rhizomen verzichten
- Vor der Zubereitung alle Pflanzenteile noch mal sorgfältig prüfen, verlesen und gründlich waschen





## Rheinischer Wildkräuter-Kalender März

Name	Sammelgut im März	Verwendungsmöglichkeiten
<b>Gänseblümchen</b> Bellis perennis	Blüten und Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fein gehackt in Quarkspeisen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Knospen als Zutat im gemischten Salat</li> </ul>
<b>Huflattich</b> Tussilago farfara	Blüten bzw. Blütenknospen mit Stiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Pfannkuchenteig ausgebacken, serviert mit Knoblauchjoghurt</li> <li>• Pfannengemüse</li> <li>• <b>Gehalt an Pyrrolizidinalkaloide beachten, nur begrenzt verzehren!</b></li> </ul>
<b>Gundermann</b> Glechoma hederacea	Frische Triebe mit Blüten und Blättern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Teekraut</li> <li>• Zum Aromatisieren von Apfelsaft für Schorle und Gelee</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>
<b>Knoblauchsrauke</b> Alliaria petiolata	Junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealerweise nicht garen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> <li>• Als Würzkraut in Salatsoßen</li> </ul>
<b>Löwenzahn</b> Taraxacum officinale	Junge Blattrosetten, ältere Blätter ggf. entfernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Salatzutat, aber recht herb</li> <li>• Mit gerösteten Kürbiskernen als Pesto</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Suppen und Gemüse</li> </ul>
<b>Behaartes Schaumkraut</b> Cardamine hirsuta	Ganze Blattrosetten mit Blüten, gut säubern!!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealerweise nicht garen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> <li>• Als Würzkraut in Salatsoßen</li> </ul>
<b>Vogelmiere</b> Stellaria media	Frische Triebe mit Blüten und Blättern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Salatzutat</li> <li>• Als Brotbelag</li> </ul>



## Rheinischer Wildkräuter-Kalender April

Name	Sammelgut im April	Verwendungsmöglichkeiten
<b>Brennnessel</b> Urtica dioica	Junge Triebe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse, Lasagne-Füllung, Pizza-Belag</li> <li>• Mit Sonnenblumenkernen als Pesto</li> </ul>
<b>Gewöhnlicher Giersch</b> Aegopodium podagraria	Junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse, Lasagne-Füllung, Pizza-Belag</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Salaten und Gemüse</li> <li>• Mit Walnüssen als Pesto</li> </ul>
<b>Gundermann</b> Glechoma hederacea	Frische Triebe mit Blüten und Blättern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Zum Aromatisieren von Apfelsaft für Schorle und Gelee</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>
<b>Knoblauchsrauke</b> Alliaria petiolata	Junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealerweise nicht garen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> <li>• Als Würzkraut in Salatsoßen</li> </ul>
<b>Wilde Möhre</b> Daucus carota	Zarte Blätter der Grundrosette	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Gemüsegerichten</li> <li>• Als Kräuterrührei</li> </ul>
<b>Sauerampfer</b> Rumex acetosa	Junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Würzkraut in Salatsoßen (z.B. zu Avocado oder grünem Spargel)</li> <li>• Sauerampfersüppchen</li> </ul>
<b>Wiesenschaumkraut</b> Cardamine pratensis	Triebe mit Blütenknospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealerweise nicht garen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Salatsoßen</li> </ul>
<b>Gew. Schafgarbe</b> Achillea millefolium	Junge Blätter und Triebe mit Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>



## Rheinischer Wildkräuter-Kalender Mai

Name	Sammelgut im April	Verwendungsmöglichkeiten
<b>Brennnessel</b> Urtica dioica	Junge Triebe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse, Lasagne-Füllung oder Pizza-Belag</li> <li>• Mit Sonnenblumenkernen als Pesto</li> </ul>
<b>Gewöhnlicher Giersch</b> Aegopodium podagraria	Junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse, Lasagne-Füllung oder Pizza-Belag</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Salaten und Gemüse</li> <li>• Mit Walnüssen als Pesto</li> </ul>
<b>Wilde Möhre</b> Daucus carota	Zarte Blätter der Grundrosette	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Gemüsegerichten</li> <li>• Als Kräuterrührei</li> </ul>
<b>Wiesenbärenklau</b> Heracleum sphondylium	Junge Blätter der Grundrosette Blüten- Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse oder Suppeneinlage</li> <li>• Besonders lecker in Kombination mit Kartoffeln, z.B. als Eintopf oder Tortilla</li> </ul>
<b>Wilder Majoran bzw. Dost</b> Origanum vulgare	Aromatische Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkraut in Gemüsegerichten</li> </ul>
<b>Walderdbeere</b> Fragaria vesca	Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch, getrocknet oder fermentiert und getrocknet als Tee</li> </ul>
<b>Gefleckte und Weiße Taubnessel</b> Lamium maculatum und L. album	Junge Triebe mit oder ohne Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse, Lasagne-Füllung oder Pizza-Belag</li> <li>• In Pfannkuchenteig ausgebacken, serviert mit Knoblauchjoghurt</li> </ul>
<b>Waldmeister</b> Galium odoratum	Junge Triebe ohne Blüten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor der weiteren Verwendung immer anwelken lassen</li> <li>• Ausschließlich zum Aromatisieren von Flüssigkeiten (Wein, Saft, Milch) und deren Weiterverarbeitung verwenden</li> </ul>
<b>Gew. Schafgarbe</b> Achillea millefolium	Junge Blätter und Triebe mit Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>





## Rheinischer Wildkräuter-Kalender Juni

Name	Sammelgut im Juni	Verwendungsmöglichkeiten
<b>Gänseblümchen</b> Bellis perennis	Blüten und Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fein gehackt in Quarkspeisen</li> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Knospen als Zutat im gemischten Salat</li> </ul>
<b>Walderdbeere</b> Fragaria vesca	Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch, getrocknet oder fermentiert und getrocknet als Tee</li> </ul>
<b>Gundermann</b> Glechoma hederacea	Frische Triebe mit Blüten und Blättern (im Juni im Schatten sammeln)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Teekraut</li> <li>• Zum Aromatisieren von Apfelsaft für Schorle und Gelee</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>
<b>Wiesenbärenklau</b> Heracleum sphondylium	Junge Blätter der Grundrosette Blütendolden mit Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Blattgemüse oder Suppeneinlage</li> <li>• Besonders lecker in Kombination mit Kartoffeln, z.B. als Eintopf oder Tortilla</li> </ul>
<b>Wilder Majoran bzw. Dost</b> Origanum vulgare	Aromatische Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Als Würzkräut in Gemüsegerichten</li> </ul>
<b>Himbeere</b> Rubus idaeus	Sehr junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch, getrocknet oder fermentiert und getrocknet als Tee</li> </ul>
<b>Brombeere</b> Rubus spec. <b>div. Arten</b>	Sehr junge Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch, getrocknet oder fermentiert und getrocknet als Tee</li> </ul>
<b>Beinwell</b> Symphytum officinale	Blätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Pfannkuchenteig ausgebacken, serviert mit Knoblauchjoghurt</li> <li>• Feta in Beinwellblätter einrollen und diese in Essig-Öl-Marinade einlegen</li> <li>• <b>Gehalt an Pyrrolizidinalkaloide beachten, nur begrenzt verzehren!</b></li> </ul>
<b>Gew. Schafgarbe</b> Achillea millefolium	Junge Blätter und Triebe mit Knospen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischt mit anderen Kräutern in Kräutersüppchen, -quark und -butter</li> <li>• Für Kräuterrührei</li> </ul>



## Wildkräuter-Butter

### Zutaten:

250 g zimmerwarme Butter  
4-5 EL gemischte gehackte Kräuter  
Salz, Pfeffer, 2 EL Melasse-Hefeflocken (Reformhaus oder Bio-Laden)

### Zubereitung:

Die Kräuter mit einer Gabel unter Zugabe von etwas Salz, Pfeffer und Hefeflocken unter die Butter kneten. Die Kräuterbutter abschmecken, in eine gut verschließbare Dose füllen und vor dem Servieren gut durchkühlen lassen.

### Verwenden Sie eine Mischung aus 3 bis 4 Kräutern der folgenden Auswahl:

Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Gundermann, Wiesenschaumkraut, Schafgarbe, Giersch, Wilder Majoran, Taubnessel



## Süße Löwenzahnblüten-Butter

Die Butter schmeckt besonders gut zu hellen Brötchen, Weißbrot oder Stuten. Sie können damit aber auch eine Biskuit-Rolle füllen.

### Zutaten

125 g Butter, zimmerwarm  
1-2 TL Puderzucker, gesiebt  
½ TL Vanille-Zucker  
12-14 Löwenzahnblüten, je nach Größe

### Zubereitung

Die Butter in einem Suppenteller geben. Mit Hilfe einer Gabel mit Puderzucker und dem Vanillezucker mischen. Den Löwenzahnblüten den Blütenboden abschneiden und den Rest mit einem *sehr scharfen* Messer möglichst fein hacken. Die gehackten Blütenblätter großzügig unter die Butter mischen. Bei Bedarf noch etwas zusätzlichen Puderzucker einarbeiten.

In ein gut schließendes Gefäß umfüllen und vor dem Servieren durchkühlen lassen.





## Schafgarbe-Nuss-Butter

Überraschen Sie Ihre Gäste mit dieser ungewöhnlichen Kräuterbutter, die durch ein zartes, aber deutliches herb-duftiges Aroma besticht.

### Zutaten für ca 300 – 350 g

250 g Butter, zimmerwarm  
80 g Nüsse (Cashew oder Haselnuss)  
20 g Schafgarbe (Blüten und Blätter)  
Salz

### Zubereitung

Nüsse anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Schafgarbe-Blüten und Blätter sehr fein schneiden (oder im Hacker zerkleinern). Beides mit einer Gabel unter den Butter mischen und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren gut durchkühlen.

*Alle Buttermischungen sollten innerhalb von 3-5 Tagen verbraucht werden. Sie können alternativ für 3-6 Monate eingefroren werden. Hierzu Rollen aus der gekühlten Butter formen und fest in Alu-Folie wickeln.*



## Würzige Feta-Creme

Diese Creme taugt als Brotaufstrich oder in kleinen Kugeln (und nochmal in gehackten Kräutern gewälzt und mit etwas Salat angerichtet) als Vorspeise.

### Zutaten:

100 g Feta (wir empfehlen Ziegen-Feta)  
100 g Frischkäse  
1-2 EL Joghurt, bei Bedarf  
1 kleiner Bund Wilder Majoran  
1 kleiner Bund Margeriten-Sprossen  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Den Feta mit einer Gabel fein zerkrümeln und mit dem Frischkäse mischen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Joghurt einarbeiten. Die Kräuter sehr fein hacken und mit der Käsemasse mischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

## Wildkräutersuppe

### Zutaten:

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 große Tasse vorbereiteter Kräuter (verlesen, gewaschen, gehackt)  
20 g Butter, 1/2 l Gemüsebrühe  
Sahne, Salz, Muskat  
Bindemittel und/oder Suppeneinlage nach Geschmack

### Zubereitung:

Zunächst Zwiebel in Butter glasig dünsten, Kräuter zufügen, Hitze reduzieren und 2-3 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 2-3 Minuten durchkochen lassen. Nach Geschmack Sahne zufügen, ggf. binden, mit Salz und Muskat abschmecken. In der fertigen Suppe Suppeneinlage erwärmen (z.B. Grießklößchen, Eierstich oder Pfannkuchenstreifen).

### Kräutervorschläge:

Brennnessel, Gänseblümchen, Knoblauchsrauke **oder** Sauerampfer, Wegerich **oder** Brennnessel, Schafgarbe, Giersch **oder** Vogelmiere, Knoblauchsrauke



## Blätterhäppchen

### Zutaten:

Große Wildgemüseblätter (z.B. Beinwell, Bärlauch oder Knoblauchsrauke)

Feta oder Camembert

Essig (z.B. Weißwein- oder Kräuternessig)

Öl (Sorte nach persönlichem Geschmack)

Kräutersalz, Pfeffer, Soja-Soße

Dost (Wilder Majoran)

Schnittlauch

### Zubereitung:

Den Käse in kleine, mundgerechte Häppchen schneiden. Einzeln in jeweils ein bis zwei Blätter wickeln und dicht in eine Schale schichten.

Aus Essig, Öl, Wasser und den Gewürzen eine nicht zu kräftige Marinade herstellen.

Die Kräuter nach Geschmack fein gehackt zufügen oder mit einem Teil der Marinade im Blitzhacker pürieren.

Die Schale mit so viel Marinade auffüllen, dass alle Röllchen mindestens knapp bedeckt sind. Für 12-24 Stunden durchziehen lassen.

Mit einem kleinen Blattsalat und etwas Baguette als Vorspeise servieren.





## Wildkräuter-Linsen-Salat

Beluga-Linsen sind klein, schwarz und haben einen aromatisch-nussigen Geschmack, der sich auch gegen die kräftigen Noten der anderen Zutaten behaupten kann. Mit Blattsalat und etwas Ei wird aus dem Salat eine Vorspeise, mit gebratenem Fischfilet oder Räuchertofu ein Hauptgericht.

### **Zutaten für ein Hauptgericht für 2 oder eine Vorspeise für 4-6 Personen):**

200 g Beluga-Linsen (ungekocht gewogen)

4 EL Balsamico

4 EL Pflanzenöl

1 TL Senf

Kräutersalz, Pfeffer, Soja-Soße

10-12 EL fein gehackte frische Wildkräuter (s.u.)

nach Geschmack Tomaten-, Ei- oder Möhrenscheiben zum Anrichten

### **Verwendete Kräuter:**

Für diesen Salat eignen sich gut alle intensiv schmeckenden Wildkräuter, die frisch verwendet werden. Hierbei können Sie gut viele verschiedene der folgenden Kräuter mischen:

**Giersch, Wilder Majoran, Löwenzahn, Sauerampfer, Wiesenschaumkraut, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Gundermann, Gänseblümchen, Tripmadam, Schafgarbe, Wilde Möhre**

Falls Sie keine Knoblauchsrauke oder keinen Bärlauch haben, sollten Sie die Kräutermischung mit 2-3 EL gehacktem Schnittlauch ergänzen.

### **Zubereitung:**

Setzen Sie die Linsen ohne Salz mit kaltem Wasser auf und kochen sie bei milder Hitze bissfest. Beluga-Linsen brauchen 30-40 Minuten, andere Linsensorten brauchen ggf. länger oder kürzer. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Aus Essig, Öl, den Gewürzen und etwas Wasser eine kräftige Marinade herstellen. Mit den lauwarmen Linsen und den fein gehackten Kräutern mischen, anrichten und sofort servieren.

Der Salat kann auch sehr gut mit einer Mischung aus Gartenkräutern zubereitet werden.

## Möhren-Salat mit Wildkräutern

Wildkräuter bieten im Frühling eine gute Möglichkeit, den letzten Vorräten an winterlichen Wurzelgemüsen einen schönen Frühlingstouch zu verleihen. Hier ein Beispiel für einen solchen Gemüse-Salat.

### Zutaten:

1 kg Möhren  
1 TL Gemüsebrühe  
1 TL Zucker  
2 EL Öl

2-3 EL Kräuternessig  
3-4 EL neutrales Pflanzenöl  
Kräutersalz, Pfeffer  
ein Spritzer Soja-Soße  
Süße nach Geschmack  
4-5 EL fein gehackte Kräuter (Schafgarbe, Giersch,  
Wilde Möhre, Schaumkraut)



### Zubereitung:

Möhren putzen und in gleichmäßige, nicht zu große Stückchen schneiden. In wenig Wasser mit Gemüsebrühe, Zucker und Öl für 6-8 min bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen.

Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Soja-Soße, etwas Kochwasser und ggf. etwas Süße eine Salatsoße zubereiten. Wildkräuter waschen, Stängel entfernen, fein hacken und in die Soße mischen. Zum Schluss Möhren zufügen.

Der Salat kann sofort (und lauwarm) oder abgekühlt und durchgezogen gegessen werden.



## Gierschpesto

### Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Giersch (Stängel zusammengefasst jeweils daumendick)  
nach Geschmack etwas Knoblauchsrauke oder 1 kleine Zehe Knoblauch  
30-40 g Walnüsse  
3-4 EL geriebener Parmesan/Grana oder ähnlicher Hartkäse  
Salz/Kräutersalz nach Geschmack  
Pflanzenöl (entweder neutrales Pflanzenöl oder Walnussöl)

350-400 g Nudeln, Salz

6-8 EL geriebener Parmesan/Grana oder ähnlicher Hartkäse  
Pfeffer aus der Mühle, Salz/Kräutersalz zum Abschmecken

### Zubereitung:

Verlesen und waschen Sie den Giersch. Anschließend grob zerkleinern. Hacken Sie die Kräuter, den Knoblauch (nach Geschmack), die Walnüsse und den Käse zusammen mit einer kräftigen Prise Salz im Blitzhacker möglichst fein. Arbeiten Sie anschließend so viel Öl ein, dass eine streichfähige, nicht zu weiche Masse entsteht. Nudeln wie üblich kochen. Wenn diese fast gar sind, ein wenig kochendes Nudelwasser abnehmen, um das Pesto damit zu verdünnen. So lässt es sich wesentlich leichter mit den anschließend abgeschütteten Nudeln mischen. Diese nun pfeffern und nach Geschmack mit weiterem geriebenen Käse und Salz abschmecken. Sofort servieren, z.B. mit einem Salat.







## Löwenzahl-Knoblauchsrauken-Pesto

Die Menge reicht für 4 Portionen (350 bis 450 g, ungekocht) Nudeln. Man kann das Pesto aber auch zu Rohkost, Brot oder Crackern anbieten.

### Zutaten:

2 große Handvoll Löwenzahnrosetten  
1 große Handvoll Knoblauchsrauke (Blätter oder Triebe)  
ca 50 g Kürbiskerne  
ca 50 g Parmesan/Grana  
Salz  
ca 120 bis 150 ml neutrales Öl

### Zubereitung:

Rosetten putzen, obere Blattteile etwas zurückschneiden und Wurzelreste so abschneiden, dass die Rosette zerfällt. Erst dann gründlich waschen. Der Löwenzahn wird sonst nicht sauber. Knoblauchsrauke putzen und waschen. Beides auf Küchentücher breiten und trocknen lassen.

Grob gehackte Kräuter mit Kernen, Käse und etwas Salz sowie der Hälfte des Öls im Blitzhacker zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Dann noch so viel Öl einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.

Als Nudelsoße sollte das Pesto zunächst mit einer halben Tasse Nudelwasser gemischt werden. Das Gericht anschließend mit frischem Pfeffer abschmecken und etwas zusätzlichen Käse dazu anbieten

**Zum Bevorraten** empfehle ich zunächst eine Zubereitung ohne Käse und Ölsaat. Außerdem müssen gewaschene Kräuter dann zur Verbesserung der Hartbarkeit besonders gründlich und vollständig getrocknet werden. Zum Abfüllen kleine Gläser verwenden (die man mit einer Mahlzeit verbrauchen kann) und Oberflächen immer mit ausreichend Öl abdecken.

## Bärenklau-Tortilla

Der Wiesenbärenklau entwickelt beim Dünsten einen ganz besonderen süßlich-aromatischen Geschmack, der sehr gut mit Ei und Kartoffel harmoniert.

### Zutaten:

ca. 600 g Kartoffeln (gekocht gewogen)  
2-3 dicke Bund Wiesenbärenklau  
6 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Pflanzenöl

### Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, pellen und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Es sollten ca. 600 g sein. Wiesenbärenklau waschen, in der Salatschleuder trocknen, grob hacken und in etwas Öl andünsten, sodass er zusammenfällt, salzen.

Die Eier in eine Schüssel geben, kräftig salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und verschlagen. Kartoffeln und Gemüse vorsichtig untermischen. Mit Öl bei milder Hitze in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 8-10 Minuten mit Deckel backen lassen. Ggf. in zwei Portionen zubereiten. Das Gericht schmeckt warm und kalt.



Der Wiesenbärenklau kann auch durch andere Wildgemüse (z.B. Giersch, Brennnessel, Klettenlabkraut-Triebe) oder glatte Petersilie ersetzt werden. Das besondere Aroma entwickelt die Tortilla aber nur mit dem Wiesenbärenklau.

## Wildkräuter-Omelette

Für das Omelette können unterschiedlichste Wild- und Küchenkräuter verwendet werden. Kombinieren Sie dabei nicht mehr als 2 Kräuter, damit der jeweilige Eigengeschmack der Kräuter gut zur Geltung kommt.

Sehr zarte Kräuter können auch ohne Vorgaren in die Eimasse gemischt und dann gebraten werden.



### Zutaten

1 großer Bund Wildkräuter (z.B. Taubnessel, Wilde Möhre, Beinwell, Wiesenlabkraut oder Wiesenplatterbse)

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Öl

50 ml Gemüsebrühe (aus Fertigprodukt)

4 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

2-3 EL Öl

### Zubereitung

Wildkräuter vor der Zubereitung nochmal durchschauen, waschen und grob zerkleinern.

Knoblauch pellen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einem EL Öl anrösten. Wenn der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat mit Gemüsebrühe ablöschen und vorbereitete Kräuter hinzufügen. Deckel schließen, Hitze auf ein Minimum reduzieren und 3-4 min köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und gegen Ende der Zeit ggf. Deckel weglassen, damit die Kochflüssigkeit eindampfen kann.

In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluss Kräuter hinzufügen.

Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten

Das Omelett kann warm oder kalt serviert werden.

## Löwenzahnblütengelee

### Zutaten für 5 - 7 kleine Gläser à 250 ml:

150 - 200 g Löwenzahnblüten (vorbereitet, also gezupft gewogen)

1 l Wasser

Saft einer Zitrone oder entspr. Menge Zitronensäure (1/2 TL)

1000 g Gelierzucker (1:1) **oder** 500 g Gelierzucker (1:2)

### Zubereitung:

An einem sonnigen Tag eine 5-Liter-Schüssel voll Löwenzahnblüten sammeln. Die gelben Blüten aus den Blütenkörbchen zupfen. Dies sollte ca. 150 bis 200 g ergeben.

Diese mit einem Liter Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Über Nacht ziehen lassen. Den Sud durch ein Geschirrtuch abfiltrieren. Die Blüten dabei gut ausdrücken.

Den kalten Blütensud entsprechend der Angaben auf der Verpackung abmessen und mit dem Zitronensaft bzw. der Zitronensäure und dem Zucker mischen. Nach Packungsanleitung kochen lassen. Vor dem Abfüllen auf jeden Fall eine Gelierprobe machen: Dazu einige Tropfen auf einen Teller tropfen und verlaufen lassen. Falls das Gelee nicht fest wird, weitere Zitronensäure zufügen und noch einmal durchkochen lassen.

In frisch gespülte Gläser abfüllen, verschließen und abkühlen lassen.





## Weißdorn-Aperitif

Für diesen Aperitif brauchen Sie neben den Zutaten auch etwas Geduld: Das blumig-herbe Mandel-Aroma dieses Auszugs von Blüten und jungen Blättern entwickelt sich erst nach ein paar Monaten Lagerung.

Aufgrund der Herzwirksamkeit empfiehlt es sich, diesen Aperitif nur gelegentlich zu genießen.



### Zutaten für eine Flasche mit 0,7 l Fassungsvermögen:

2 - 3 Hand voll Weißdorn-Blüten  
2 - 3 Hand voll junge Weißdornblätter  
30 – 50 g weißer Kandis  
100 ml Obstbrand  
Weißwein zum Auffüllen

### Zubereitung

Die Blüten und Blätter nach dem Sammeln zunächst für eine halbe Stunde auf ein Küchentuch ausbreiten, damit die Insekten herauskrabbeln können.

Anschließend Blüten und Blätter von den Ästchen zupfen und in eine weithalsige Flasche (0,7 l Fassungsvermögen) füllen. Kandis und Obstbrand zufügen und mit Weißwein auffüllen. Danach die Flasche fest verschließen.

An einem sonnigen Platz, z.B. der Fensterbank eines Südfensters, für 6 bis 8 Wochen ziehen lassen.

Anschließend abseihen und filtern. Danach muss der Auszug für mindestens 4 - 6 Monate lagern, um das richtige Aroma zu entwickeln. Hierzu kühl und dunkel lagern.

Gut gekühlt, nach Geschmack mit einem Eiswürfel servieren.

Leckere Kräuter-Rezepte aus dem Burggarten!



## Die Burg

Die Burganlage Blankenberg stammt aus dem 12. Jahrhundert. Sie liegt auf einem Felssporn über dem Siegtal zwischen Hennef und Eitorf. Sie steht Besuchern von April bis September täglich außer montags offen.

## Der Garten

2006 entstanden die ersten Beete des heutigen Burggartens. Der Garten liegt auf der ehemaligen Bastionsfläche von Burg Blankenberg, umfasst ca. 700 m<sup>2</sup> und beherbergt eine Sammlung von 220 Arten und Sorten, die als Küchen- oder Heilkraut oder als Färbe-, Amulett- oder Zauberpflanze von Bedeutung sind bzw. waren.

Der Garten kann während der Öffnungszeiten der Burganlage besucht werden.

## Der Verein

Der Freundeskreis Burggarten Blankenberg hat sich 2008 gegründet und ist seitdem für die Pflege und die stetige Weiterentwicklung des Gartens verantwortlich.

Er vermittelt kräuterkundliches Wissen und wirbt für mehr naturnahe Gartengestaltung.

### **Bitte beachten Sie:**

*Zur genauen Bestimmung entsprechende Fachliteratur hinzuziehen. Wenn eine eindeutige Zuordnung nicht möglich ist, auf das Sammeln der betreffenden Pflanzen verzichten!!!*

*Jeder Sammler ist selbst dafür verantwortlich, dass Pflanzen korrekt identifiziert und zur rechten Zeit gesammelt werden. Die Verfasser übernehmen keine Haftung für Gesundheitsschäden, die durch Verwechslungen mit ungenießbaren Arten oder individuelle Unverträglichkeiten entstehen können.*