

NATURKRÄUTERGARTEN

CRASHKURS NR. 5
WILDKRÄUTER REZEPTE



KRÄUTER HELDEN REISEN

VON „MAIGA UND DIE WILDEN KRÄUTER“



DEIN CRASHKURS NR.5 WILDKRÄUTERREZEpte



HERZLICH WILLKOMMEN ALSO AUF DEINER KRÄUTERHELDENREISE

Vielen Dank, dass du im Naturkräutergarten bestellt hast. Als kleines Dankeschön lade ich dich ein, mit den Rezepten aus meinen Kräuter Kochbüchern zu experimentieren.

Falls du diesen Crashkurs im Netz entdeckt hast und er dir Freude bereitet, wirst du ja vielleicht mein nächster Kräuterheld!

Sicher hast du deine neuen Kräuterschätze schon umgetopft oder in den Garten gepflanzt.

Oder dein eigenes Experiment mit den Samen gemacht. Ich wünsche dir jedenfalls viel Freude auf deiner Kräuter-Helden-Reise.

Ich empfehle dir mit den Kräutern in den Rezepten zu variieren. Mache deine eigenen Gaumen-Experimente. Ersetze die Kräuter in den Rezepten nach deinem eigenen Geschmack.

SICH MIT DER NATUR ZU BESCHÄFTIGEN ERFORDERT MUT

Viele Menschen sehnen sich nach der Natur, dem Wilden und Kräutern bieten uns einen ganz einfachen schnellen Zugang, der auch noch über den Magen geht. Auf jeden Fall über den Gaumen und der Lust am Gärtnern.

Wahrscheinlich aber waren die Kräuter, neben Fleisch, einst Grundlage unserer Nahrung, von ein paar Wurzeln, Wildbeeren und Pilzen abgesehen. Der Umgang mit dem Kraut sollte also eigentlich das Natürlichste der Welt sein.

Ist es aber nicht.

Heute erscheinen die wilden Kräuter wie eine unbekannte Welt. Tasten wir uns also vor in der Heldenreise, mit einer Handvoll wilden Krautes voran, als würden sie ganz normal zu unserem Speisenplan gehören.

Wir können also einfach wieder ihre Heilwirkungen als tägliche Nahrung konsumieren.

Ich lade dich herzlich ein über die Rezepte einen praktischen und freudigen Umgang mit den Kräutern zu finden. Die Rezepte stammen teilweise aus meinen Kräuter-Kochbüchern:

Die Verführküche der Kräuter und Das Kräuterkulinarium.

REZEPTE:

1. WILDKRÄUTER SUPPE: „ACH DU GRÜNE NEUNE“
2. GIERSCH QUICHE
3. BRENNESSEL MUFFIN
4. BÄRENKLAU - KÜCHEL
5. VOGELMIERE ROTE BEETE SALAT
6. BUNTE KRÄUTERNUDELN
7. WILDKRÄUTER SALATE
8. FOCACCIA MIT GRIECHISCHEM OREGANO
9. WILDKRÄUTER GROBMUTTER
10. NADELKERBEL KARTOFFELPUFFER
11. ENGELWURZ REZEPTE



1. ACH DU GRÜNE NEUNE!

EINE WILDKRÄUTERSUPPE NICHT NUR FÜR DEN FRÜHLING

je 1 Handvoll Brennnessel, Bärlauch oder
Knoblauchsrauke, Giersch, Gänseblümchen, Löwenzahn,
Schafgarbe, Vogelmiere, Spitzwegerich

8–10 Gundelrebenblätter

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

2 EL Dinkelmehl

1 l Gemüsebrühe, wer mag

Salz, Pfeffer, Kräuter

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein schneiden

Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Danach das Dinkelmehl darüber streuen und unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe langsam dazu gießen. Die Suppe kurz aufkochen und

dann für etwa fünf Minuten weiter köcheln lassen.

Die Kräuter dazugeben und kurz ziehen lassen. Zum Schluss die Gänseblümchen darüber streuen und mit Kräutersalz und

Pfeffer abschmecken.

Je nach Geschmack die Suppe pürieren oder passieren, mit Sojasahne oder wer es nicht vegan haben mag natürlich mit Sahne oder Creme fraîche toppen.

Natürlich ist die Neunkräutersuppe von Region zu Region unterschiedlich und je nach Angebot der Kräuter kann man alles Wilde darin schmackhaft verarbeiten.

Wie Zum Beispiel auch Veilchen oder Sauerampfer und andere Wegericharten, wie Spitz-, Breit-, Hirschhorn oder Mittlerer Wegerich, Schwarzwurzelblätter oder seinen Verwandten den Wiesenbocksbart oder Haferwurzel verwenden.

Die Kräuter für deine neuen Suppen-Kreationen findest du natürlich im Naturkräutergarten: Wildkräuterset



2. GIERSCH-QUICHE

WER NICHT WEIß WARUM SOVIEL GIERSCH IN SEINEM GARTEN WÄCHST: VOILÁ! HIER KOMMT DIE LÖSUNG:

250 g Mehl, 130 g Butter

90 ml Wasser, ½ TL Salz

2 Handvoll junge Gierschblätter

je 1 Handvoll geschnittenen Lauch, Liebstöckel, Kräuter nach Wahl

250 ml Gemüsebrühe

200 g Schmand oder Crème fraîche 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Aus Mehl, Butter, Wasser und Salz einen glatten Teig kneten, in Folie wickeln und eine halbe Stunde kühl lagern. Dann ausrollen und in eine vorbereitete Springform legen. Giersch und Kräuter darauf verteilen.

Die Gemüsebrühe mit dem Schmand und den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles über den Giersch gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C ca. 1 Stunde backen, bis die Eimasse gestockt ist.



3. BRENNNESSEL - MUFFIN

5 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln

150 g frischen Brennnesselspitzen

1 Knoblauch Zehe, oder Bärlauch oder Schlangenauch

1 Stück Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln kochen, Wasser in einem Topf auffangen.

Kartoffeln stampfen (mit dem Kartoffelwasser), sehr fein

geschnittenen Knoblauch und die Butter dazu geben,

würzen, so dass ein geschmeidiges Püree entsteht. Nun die

sehr fein geschnittenen Brennnesselblätter unterheben. Nicht mehr kochen!



4. BÄRENKLAU - KÜCHEL

Für die Pfannkuchen

¼ 1 Milch
100 g Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
ein Schuss Öl

Aus den Zutaten für die Pfannkuchen einen glatten Teig rühren, die Bärenklaublüten, oder auch Holunderblüten (Beinwell –mit Blüten oder Süßdolge) in den Teig tunken und bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne ausbacken.

Bärenklaub bekommst du natürlich bei mir! Eine robuste heimische Staude, die aphrodisierend wirken soll. Seine Bärenkräfte verbergen sich hinter zartem Aroma.



5. VOGELMIERE ROTE-BETE-SALAT

4 kleine Rote Bete

1 EL Ahornsirup

2 EL dunkler Balsamico

1 EL Oliven-Öl, Salz, Pfeffer,

1 rote Zwiebel

1 Handvoll Vogelmiere

Rote Bete waschen, schälen und raspeln.

Aus Ahornsirup, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren. Die Zwiebel klein schneiden und darüber geben.

Mit der Roten Bete vermischen und zuletzt die gewaschene und verlesene Vogelmiere einstreuen.



6. BUNTE KRÄUTER NUDELN

2 Tassen Mehl

1 Tasse Wasser (oder und Rote Beete Saft, Möhrensaft)

200-300 g Kräuter (zB.: Bärlauch oder Petersilie, Kerbel, Pfefferkraut, Olivenkraut oder was dir so einfällt)

Die Kräuter mit dem Wasser in einen Mixer geben und ganz fein pürieren. Diesen „Saft“ mit dem Mehl zu einem glatten festen Teig verkneten. Gegebenenfalls Wasser zufügen. Statt der Kräuter kann man eben auch diverse bunte Gemüsesäfte nehmen, oder das Wasser mit Safran oder Kurkuma färben.

Ich rolle mir den Teig dünn aus und schneide ihn dann in Streifen, bemehle die ein wenig und gebe sie in sprudelndes Wasser mit einer Prise Salz.



7. WILDKRÄUTER - SALATMISCHUNGEN SAISONAL

Im Frühling gibt es: Bärlauch, Blutampfer, Gänseblümchen, Giersch, Hirschhornwegerich, Hirtentäschel, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Pimpinelle, Sauerampfer, Schildampfer, Spitzwegerich, Vogelmiere, Wiesenkerbel. Kurzum eine ganze Wildkräuterbande muss her.

Im Sommer kommen dazu Rucola, Schwarzwurzelblätter, alle Sorten Melde, Erdbeerspinat, Amarant, Schafgarbe



... und im Winter kann der Salat bereichert werden durch: Barbarakraut, Brunnenkresse, Felsenblümchen, Kerbel, Lauchhellerkraut, Löffelkraut, Nadelkerbe, Portulak, Postelein, Rucola, Vogelmiere.

Wie wäre es also mit dem Winterkräuterset?

MEIN DRESSING FÜR WILDKRÄUTERSALAT

2-3 TL heller Balsamico

2-4 TL Olivenöl

Wasser oder Kefir zum Auffüllen

½ TL Steinsalz, Meersalz

½ TL Pfeffer

5-7 Stängel Brennnesseln,

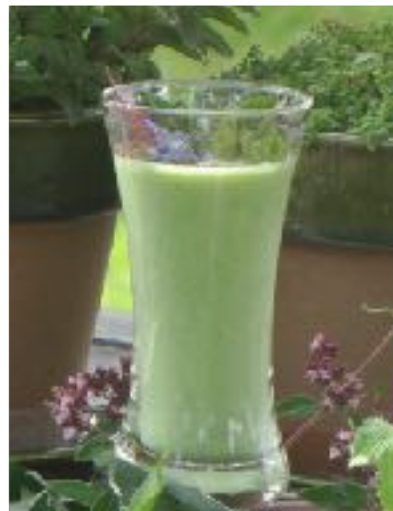
10 Blättchen Gundermann

1 Tasse wilde Beeren

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und fein pürieren.

Dann, wenn man mag, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Sollte die Masse zu dickflüssig sein, etwas Wasser oder Kefir, dazugeben und nochmals abschmecken. In eine Karaffe füllen und zum Salat reichen.



8. FOCACCIA MIT GRIECHISCHEM OREGANO

Teig:

½ Würfel oder ein Päckchen Hefe

300 g Dinkelmehl

100 ml Wasser, nach Bedarf mehr

5 EL Olivenöl

1 EL Meer oder Steinsalz

Belag:

2 EL Olivenöl

Oliven entsteint

Griechischer Oregano oder Olivenkraut, Currykraut oder klassisch mit Rosmarin

Salz

Hefe mit etwas lauwarmen Wasser glatt rühren. Restliches Wasser, Öl, Salz dazu rühren und anschließend das Mehl unterkneten. Für 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig nochmals kneten und 8 bis 10 flache Fladen formen. Die Oliven in die Fladen drücken und Olivenkraut oder gehacktes Currykraut und Salz bestreuen – anschließend mit dem Olivenöl beträufeln und für 10-15 Minuten bei ca. 200 Grad backen.

Tipp:

Das Olivenkraut verstärkt den deftigen Geschmack der Focaccia und Currykraut kann man kleingeschnitten auch in den Hefeteig hineinkneten. Letzteres mache ich selbst sehr gerne und nehme für eine Focaccia eine ganze Hand voll Kräuter.

Der griechische Oregano ähnelt unserem heimischen Oregano/Dost zwar, aber er blüht weiß, statt rot und ist richtig schön pfeffrig scharf!



9. GROßMUTTERNS KARTOFFEL - MÖHREN - GERICHT MIT WILDKRÄUTERN

500 g Kartoffeln

500 g Möhren

100 g Sahne oder Mandelmus/ Mandelmilch

200 g frische Wildkräuter

Schuss Agavendicksaft oder Ahornsirup

Kartoffeln und Möhren grob würfeln, und gerne wieder im Bambustopf garten.

Die Mandeln rösten und im Mixer ganz klein hacken oder sogar zu Mus verarbeiten. Das Mus mit Mandelmilch oder Wasser mischen und unter die gekochten noch heißen Kartoffeln und Möhren unterheben. Das darf gerne ein bisschen pampig werden – so war’s bei Großmuttern auch!

Die Wildkräuter waschen, nicht zu klein schneiden und ganz zum Schluss mit Kartoffeln und Möhren mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Oder ich mische das ganze zu einer Art Kartoffel-Möhren-Stampf und schmecke mit Pfeffer, Salz und den Wildkräutern ab.

Das Ganze kann man natürlich auch ausschließlich mit Löwenzahn oder klassisch mit Petersilie machen.

Bei diesem und beim nächsten Rezept kannst du natürlich variieren: 1 Handvoll Kräuter, z. B. Bärlauch (im Frühjahr), Schnittlauch, Weinbergslauch, Schnittknoblauch, Petersilie, Liebstöckel, Bärenklau, Dill, Fenchel, Schafgarbe

Oder schau doch mal hier mein [Wildkräuterset](#) - da darfst du auch selbst wählen, welche 10 Wildkräuter du mal gerne ausprobieren möchtest.

10. NADELKERBEL - KARTOFFELPUFFER

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel oder Schnittlauch

Hand voll Nadelkerbel - Salz, Pfeffer, Muskat

Öl zum Ausbacken, ich nehme Olivenöl oder Kokosöl

1–2 EL Speisestärke je nach Flüssigkeit der Kartoffeln

1 Ei

Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel kleingehackt unter die Kartoffeln mischen. Die Stärke dazu rühren und würzen. Den Nadelkerbel klein schneiden und unter die Kartoffelmasse heben. Ich mache mir viele kleine Puffer und brate sie goldbraun in Öl meiner Wahl.



11. ENGELWURZ REZEPTE

KANDIERTE ENGELWURZ

Junge Blattstängel von der Engelwurz

1 Liter Wasser und 400 g Zucker (oder 300 g Xylit)



Alle Stängel in gleich große Stücke schneiden
Wasser und Zucker aufkochen und die Stängel darin etwa 1
Stunde köcheln. Herd ausschalten und über Nacht ziehen
lassen.

Am nächsten Tag noch einmal aufkochen und am Besten noch ein drittes Mal.

Die Stängel auf einem Abtropfsieb gut abtropfen lassen. Den Saft kann man aufheben und im folgenden Rezept verwenden.

Entweder im Backofen, an der Luft oder in einem Dörraparat trocknen lassen.

Wenn die Stängel trocken sind, kann man sie in einem gut verschlossenen Gefäß einige Zeit aufbewahren.

ENGELWURZ - SIRUP

Zum Aromatisieren von Eis, Desserts und vielem mehr.

75 g junge Blütenstängel und Blattstängel

500 ml Wasser (oder und den Saft vom Kandieren nutzen)

500 g Zucker

Saft ½ Zitrone

Engelwurzstängel in kleine Stückchen schneiden und mit Wasser und Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Den Zitronensaft beifügen und die Mischung nochmals aufkochen. Etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Den heißen Sirup mitsamt den Stängeln in Gläser mit weiter Öffnung füllen und gut verschließen.

ENGELWURZ - KROCK (ODER SALZ)

Engelwurzstängel klein schneiden und mit der gleichen Menge an Zucker oder Xylit in einem Mixer fein mahlen. Auf ein Backblech verteilen und bei max 50° trocknen. Ich verwende dafür einen Dörraparat.

Genau das gleiche Rezept kann man übrigens auch mit Salz verwenden!

Hier ein Bild von verschiedenen „Krocks“ mit Ringelblume, Rose, Basilikum und Olivenkraut



ENGELWURZ - EIS

200 ml Engelwurzsirup

500 ml Sahne

250 ml Jogurt



Alle Zutaten mischen und in der Eismaschine rühren, anschließend ins Gefrierfach geben. Je nach Eismaschine würde ich den Anweisungen dort folgen.



Über mich

Ich bin Gärtner und Schriftsteller, Hund - und Pferdefreundin.

Meine Welt spielt sich in der Natur ab und alles was ich denke und tue wirkt sich immer erst aus der Frage heraus: Was würde die Natur tun? Wie macht die Natur das ursprünglich? Und dann tippe ich in meinem Mobiltelefon herum um google zu fragen, was die Welt sagt, nur um wieder darauf zurück zu kommen, wie das die Pflanzenwelt macht.

Obige und weitere Rezepte findest du im

Kräuterkulinarium:

„Das Kräuterkulinarium“ Eigenverlag wordsandherbs,
veränderte Neuauflage 2022 als

**Mein Kräuterlexikon und gleichzeitig Katalog meiner
Pflanzen:**

„Das Kräuterhandbuch“ Eigenverlag wordsandherbs, 2025

Weitere Crashkurse und Bücher:

[https://www.naturkraeutergarten.de/produkt-kategorie/
kraeuterprodukte/](https://www.naturkraeutergarten.de/produkt-kategorie/kraeuterprodukte/)

Crashkurs Nr. 5 - ISBN 978-3-910778-09-2

© 2025 im Verlag „Wordsandherbs“ by Maiga Werner

Alle Rechte vorbehalten.

Sämtliche Bilder und Texte urheberrechtlich

von Maiga Werner

