



# Rezepte Kräuter- wanderung

STADT GEMEINDE  
**NEU FELD**  
*Da bin Idaheim!* Umwelt TEAM

# Rezepte

## Rucola Aufstrich

1 Pkg Frischkäse  
150g Joghurt  
100g Rucola  
1 kleine Zwiebel  
40g Sonnenblumenkerne  
1 Handvoll Wildkräuter  
Salz und Pfeffer

Zwiebel, Rucola, Wildkräuter und Sonnenblumenkerne fein schneiden und mit Joghurt und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte

## Tomatenaufstrich

6 getrocknete Tomaten in Öl

100g Frischkäse

100g Sauerrahm

12 Blätter Basilikum

1 Knoblauchzehe (Bärlauch,  
Knoblauchrauke...)

Salz und Pfeffer

Tomaten, Knoblauch, Basilikum  
pürieren mit den anderen Zutaten  
zusammenrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte

## Liptauer

1/8 Butter  
250g Magertopfen  
1 kleine Zwiebel  
Salz, Pfeffer, roter Paprika edelsüß,  
Kümmel, 2 El Estragon-Senf  
Butter flauzig rühren, mit dem  
Topfen mixen. Zwiebel und Gewürze  
unterrühren.

# Rezepte

## Gemüseaufstrich

1 Pkg Frischkäse

1 kleine Zwiebel

1 halber roter Paprika

4 Radieschen

1 Handvoll Wildkräuter

Salz und Pfeffer

Gemüse und Kräuter fein schneiden  
mit Frischkäse verrühren und mit  
Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte

## Wildkräuter/Spinatstrudel

1 Strudelteig  
2 Handvoll Blattspinat  
2 Handvoll Wildkräuter  
1 Zwiebel fein hacken  
1 Knoblauchzehe fein hacken  
1 Handvoll Sonnenblumenkerne fein gehackt  
100g Käse nach Wahl gewürfelt  
Salz und Pfeffer  
Spinat und Wildkräuter kurz blanchieren, fein schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch und den Sonnenblumenkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Strudelteig verteilen, Käse darauf streuen und zusammenrollen. Im Backrohr ca. 20 bis 30 min bei 160 Grad backen.

# Rezepte

## Kräuterschnecken

Teig:

250g Dinkelmehl

250g Topfen

160g weiche Butter

etwas Salz

Kräuter-Pesto

Alle Zutaten miteinander verkneten.

Den Teig md 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Teig dünn ausrollen und Pesto darauf streichen. Zusammenrollen und in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen und bei 150 Grad 15-20 min backen.