

Rezepte Kräuter- wanderung



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 flaumig 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.