

# So schmeckt der Frühling

## Kartoffelbrei mit Giersch

**Für drei bis vier Portionen brauchen wir**

- 1 kg mehlig Kartoffeln
- 2 Handvoll Giersch
- 80 ml Milch
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

**So geht's**

Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Giersch sehr fein schneiden. Butter in einem kleinen Pfännchen bei mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen und den Giersch für etwa drei Minuten darin anbraten lassen. Kartoffeln abgießen und schälen. Gierschbutter, Milch und Gewürze zu den Kartoffeln geben und zu einem feinen Brei stampfen. Mit einem Spiegelei und ein paar Tomatenstücken servieren.

## Wildpflanzensalat mit Gänseblümchen

*Gänseblümchen können sogar die Kleinsten leicht auf der Wiese erkennen.*

**Dafür brauchen wir**

- eine Handvoll Gänseblümchenblüten
- eine Handvoll Gänseblümchenblätter
- drei Handvoll Blattsalat
- 50 g Käse
- Balsamico-Essig
- Olivenöl, Salz & Pfeffer

**So geht's**

Zuerst die Gänseblümchen und den Blattsalat gründlich waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Den Käse reiben oder in kleine Würfel schneiden und zum Salat geben. 2 Esslöffel Speiseöl (Olivenöl, Sesamöl) sowie Salz und Pfeffer mit 2 Esslöffeln Balsamico-Essig vermischen und über den Salat gießen. Umrühren und fertig ist der feine Wildpflanzensalat!



**Wildpflanzen-Butter** (aus fertiger Butter oder aus Sahne selbstgemacht)

#### **Dafür brauchen wir**

- 1 Bündel Wildpflanzen (z.B. Gänseblümchen, Vogelmiere, Giersch...)
- 1 Becher Sahne (oder fertige Butter)
- Salz, Zitronensaft

#### **So geht´s**

Die Pflanzen fein hacken. Die Sahne in das Schraubglas füllen und kräftig schütteln, bis die Sahne fest wird. Weiter schütteln, bis sich die Schlagsahne in Buttermilch und Butter trennt. Die weiche Butter in die Rührschüssel geben, die gehackten Wildpflanzen, eine Prise Salz, ein bisschen Zitronensaft hinzufügen und alles kräftig durchrühren! Fertig ist die Wildpflanzenbutter! Schmeckt super als Brotaufstrich, zu Pellkartoffeln, Nudeln, Reis... Zu einer Rolle formen und im Kühlschrank aufbewahren, oder gleich verwenden...

### **Brennnessel-Burger**

#### **Für ca. 10 Burger-Patties brauchen wir**

- 4 Handvoll Brennnessel-Blätter
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 EL Sesam
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Bratöl

#### **So geht´s**

Die Brennnesselblätter waschen und klein hacken. Die Zwiebel und Möhre in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Sesam und den Gewürzen in einer Schüssel mit dem Ei mischen. So lange Semmelbrösel beimischen, bis eine formbare Masse entsteht. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mit den Händen (anfeuchten) aus der Masse Burger formen. Die Burger so lange braten, bis sie auf beiden Seiten schön braun sind. Kurz abkühlen lassen, nach Belieben mit weiteren Zutaten zu einem Burger zusammensetzen und genießen.

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp Südtirol  
Ganzheitliche Gesundheits- und Persönlichkeitstrainerin,  
Coach für essbare Wildpflanzen*