

Wilder Kräuterquark

Rezept von Wanderführerin und Natur- und Landschaftsführerin Sabine Müller-Braun

Zutaten:

250 Gramm Quark (40%Fett)
200 Gramm Saure Sahne
eine ordentliche Prise Salz

Grundlage:

zwei Handvoll Giersch
eine Handvoll Knoblauchrauke
2 - 3 Blätter junger Löwenzahn (super
gesund aber auch etwas bitter)



Und nun könnt Ihr noch alles hinzufügen, so wie Ihr es findet und kennt:

zum Beispiel:

- eine Handvoll Bärlauch (sehr dominant im Geschmack)
- ein wenig Scharbockskraut (nur bevor sich die ersten Blüten zeigen!)
- 2-3 Blätter Gundermann (mag nicht jeder, deshalb bitte zurückhaltend oder vorher mal probieren)
- junge Brennnessel Blätter
- junge Taubnessel-Blätter
- Vogelmiere

Topping:

Waldnelkenblüten und/oder Gänseblumenblüten oder Veilchen

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und sehr klein schneiden. In den Quark geben und den Wildkräuterquark über Nacht gekühlt durchziehen lassen.

Bitte unbedingt nur Pflanzen verwenden, die Ihr eindeutig bestimmen könnt!