Gertrud Scherf

Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch

Leseprobe

Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch

von Gertrud Scherf

Herausgeber: BLV-VVA



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Was Sie in diesem Buch finden

Die Kräuter und Früchte aus den Rezepten werden auch im jeweiligen Monat porträtiert (diese Arten sind im Text hervorgehoben).

März 6

Rezepte für März

Brennnessel-Suppe 13
Brennnessel-Lauch-Gemüse mit Kürbiskuchen 14
Löwenzahn-Kartoffel-Salat 15
Löwenzahn-Salat mit Fischbratlingen 16
Märzveilchen-Salat 17
Bärlauch-Shrimps-Spaghetti 18
Bärlauch-Schafskäse-Knödel 19

April 20

Rezepte für April

Brunnenkresse-Salat 28
Brunnenkresse-Tarte 29
Lachskoteletts mit Brunnenkresse 30
Taubnessel-Wildkräuter-Taschen 31
Schafgarbenblätter im Parmesan-Teigmantel 32
Wildkräuter-Suppe (Gründonnerstags-Suppe) 33
Gundermann-Linsen-Eintopf 34
Sauerampfer-Suppe mit gekochtem Ei 35

Mai 36

Rezepte für Mai

Holler-Küchle auf Weinschaumsoße 42
Holunderblüten-Limonade 43
Himbeerblätter-Hausteemischung 44
Wiesensalbei-Sirup 45
Waldmeister-Bowle 46
Giersch-Eierkuchenrolle 47

Juni 48

Rezepte für Juni

Mädesüß-Gelee 53
Wildkräuter-Kopfsalat 54
Walderdbeer-Mousse 55
Walderdbeer-Sahne-Torte 56
Walderdbeer-Essig 57

Juli 58

Rezepte für Juli

Kirschpflaumen-Kuchen (Kriecherl-Kuchen) 64
Traubenkirschen-Himbeer-Konfitüre 65
Himbeer-Kaltschale 66
Himbeer-Soufflé 67
Heidelbeer-Kräuter-Salat 68
Heidelbeer-Küchlein 69

August 70

Rezepte für August

Dost-Erbsencremesuppe 77
Dostblüten-Polenta in Tomaten 78
Gänsefuß-Semmeln 79
Lammkoteletts mit Brombeer-Soße 80
Brombeer-Eis mit Kokoscreme-Kaltschale 81
Brombeer-Sahne-Biskuitroulade 82
Kornelkirschen-»Oliven« 83

September 84

Rezepte für September

Entenbrust mit Vogelbeeren und Kartoffelpüree 89
Holunderbeer-Suppe mit Grießnocken 90
Weißdorn-Birnen-Ringplätzchen 91
Weißdorn-Mus 92
Weißdorn-»Kaffee« 93
Haselnuss-Palatschinken 94
Haselnuss-Plätzchen 95

Oktober 96

Rezepte für Oktober

Hagebutten-Soufflé 101
Hagebutten-Konfitüre 102
Hagebutten-Wein 103
Preiselbeer-Matjes-Salat 104
Bucheckern-Makronen 105

November 106

Rezepte für November

Schlehen-Torte 110
Schlehen-Likör 111
Schlehen-Saft 112
Meerrettich-Kresse-Soße 113

Winter (Dezember – Februar) 114

Rezepte für den Winter

Gänseblümchen-Kartoffel-Salat 119
Gänseblümchen-Suppe 120
Waldsauerklee-Suppe 121
Vogelmieren-Salat 122
Vogelmieren-Suppe 123

Rezepte Kategorien 124

Rezepte alphabetisch 125

Artenregister 125

Über die Autorin 126

Holunderblüten-Limonade

Für 2½ Liter

10–12 Blütendolden des Schwarzen Holunders
1½ l Wasser
Saft von 1–2 Zitronen
Honig oder Zucker, nach Belieben
1 Flasche Mineralwasser

- Blütendolden ausschütteln, waschen und 24 Stunden in Wasser ziehen lassen.
- Flüssigkeit durch ein Tuch filtern.
- Nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen.
- Mit Mineralwasser aufgießen.

Mein Tipp: Schmeckt gut gekühlt am besten.
Auch mit den duftenden Blüten von Wildrosen, Mädesüß oder Märzveilchen lassen sich Limonaden zubereiten. So bietet fast jede Jahreszeit aromatische Getränke.
Rasch zubereitet ist eine Limonade aus mit Wasser verdünntem Holunderblüten-Sirup. Dafür das Filtrat mit der gleichen Menge Zucker (also beispielsweise auf 500 ml Filtrat 500 g Zucker) zu einer sirupartigen Flüssigkeit einkochen.



Gertrud Scherf

Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch

Sammeln und zubereiten Monat für Monat

128 Seiten, paperback
erscheint 2011

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de