



**Fräulein Grüns
Kräuterwunder**

NATÜRLICH. Kräuterexpertin Karina Reichl
über die Kraft der Kräuter.
Integral Verlag, 240 S., 20 Euro

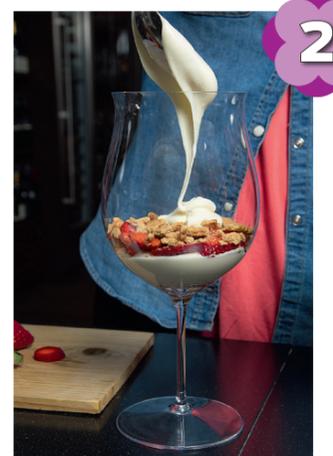


Fräulein Grün zeigt ihre Kräutergerichte

Genuss mit Kräutern



Karina Reichl ist Kräuterhexe mit Leib und Seele. Unter dem Pseudonym Fräulein Grün hat sich die diplomierte Kräuterpädagogin bereits einen Namen gemacht und zeigt, wie einfach man aus natürlichen Zutaten tolle Gerichte zaubern und Naturkosmetik oder Heilmittel herstellen kann.



Dessert

Gänseblümchen-Erdbeer-Schichtdessert

Zutaten
200 g Mascarpone
50 g Naturjoghurt, 4 EL Honig
2 EL Saft einer frisch gepressten Orange
2 Handvoll Gänseblümchen
Schale Erdbeeren
ca. 15 Butterkekse

■ Dauer: 15 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zubereitung
1. Zunächst wird der Mascarpone mit dem Naturjoghurt, dem Honig und dem Saft der Orange vermischt. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und die Butterkekse zu Kekskrü-

meln zermahlen. Geschichtet wird in einem schönen bauchigen Weinglas.
2. Zunächst kommt eine kleine Schicht Kekskrümel in den Boden, dann eine Schicht Creme, dann folgen die Gänse-

blümchen, darauf wieder die Creme, die Erdbeeren und zum Abschluss die letzte Schicht Creme. Garniert wird das Glas mit ein paar Gänseblümchen und einer Erdbeere.

TZoe Mfeller, Getty



1



2

ROLL IT. Der Wrap sollte vor dem Rollen leicht feucht sein – dann bricht er nämlich nicht und behält seine Form.

Vorspeise

Kräuter-Leinsamenwrap mit Ziegenkäse

■ Dauer: 30 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 4

Zutaten

- 4 EL geschrotete Leinsamen
ca. 80–100 ml Wasser
- 2 Bund Petersilie ohne Stängel
- 2 Handvoll Kresse

Für die Fülle:

- 4 EL Ziegenkäse
- 2 Tomaten
- 4 Blätter Mangold

Zubereitung

1. Die Kräuter und geschroteten Leinsamen in einen Küchenmixer und langsam das Wasser hinzufügen. Die ganze Masse darf ruhig feucht, aber nicht zu flüssig sein. Deswegen je nach Menge der Kräuter, nach und nach das Wasser hinzugeben. Ist alles gut vermixt

und gleicht dem Aussehen nach einem Pesto, wird alles auf einem Backpapier ca. einen Zentimeter glatt gestrichen.

2. Damit der noch feuchte Wrap schnell trocknet, wird das Backrohr auf 80 Grad Umluft vorgeheizt. Dabei wird das Backrohr nicht ganz geschlossen. Nach ca. 15 Minuten ist der



Kräuterfladen fertig. Er sollte nicht staubtrocken sein, sonst kann dieser nicht mehr gewickelt werden.

3. Den Wrap mit dem Ziegenkäse bestreichen mit ca. 2 bis 3 Tomatenscheiben und einem Mangoldblatt belegen und zusammenrollen. Danach den Wrap in vier Teile schneiden.



Hauptgang

Wilde Kräuternocken mit Bärlauchschlag

■ Dauer: 20 min

■ Schwierigkeit: leicht

■ Portionen: 4

Zutaten

Für die Nocken:

- 4 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 2 Handvoll frische Brennnesseltriebe
- 2 Eier, 8 EL Hirseflocken
- 3 EL geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Schuss Essig
- ca. 2 EL Butter zum Anbraten

Für den Bärlauchschlag:

- 30 g Bärlauchblätter
- 1 Becher Schlag
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Damit die Brennnesseln nicht an den Händen brennen, diese auf ein

Brett legen und mit einem Nudelholz ein paar Mal darüber rollen. Damit werden die Brennhaare zerstört. Die wilden Kräuter werden gesäubert und ganz fein gehackt. Dann in einer Schüssel mit dem Ei und den Hirseflocken vermengen.

2. Den Käse reiben und am Schluss unterheben. Mit einem Schuss Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nocken können entweder mit der Hand oder zwei Löffeln geformt werden. In einer Pfanne die Butter flüssig werden lassen und die Nocken von allen Seiten braun werden lassen.

3. Den Obers mit dem Mixer festschlagen. Der Bärlauch wird klein geschnitten und wird dann vorsichtig unter den Schlag gehoben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den goldbraunen Nocken servieren.

FORMSCHON. Die Nockerleinfach mit zwei angefeuchteten Löffeln formen.

