

## Rezepte

Von Frau Elisabeth Wiesheu

Kräutersuppe: eine Handvoll Schafgarbe, Gundelrebe, Gänseblümchen, Kresse, Ampfer, Brennnessel, Kerbel... leicht dünsten, mit Mehlschwitze binden

Frühlingsalat: junge Brennnessel-, Löwenzahn-, Birkenblätter, Brunnen- und Gartenkresse; mit der Hälfte Feld- oder Kopfsalat schmeckt er milder

Brennnesselbutter: Butter, etwas Olivenöl, 1 TL Salz, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, sehr fein gehackte junge Triebspitzen von Brennnesseln

Brennnessel-Risotto: 150 g grob gehackte Brennnessel und 1 Knoblauchzehe (entweder fein gehackt oder ganz, wenn man sie wieder entfernen möchte) in Olivenöl andünsten, unter fertiges Risotto heben, mit Parmesan servieren

Kräuterdrink 1) 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter mit 3 Karotten entsaften

Kräuterdrink 2) Brennnessel, Brunnenkresse, Vogelmilch, Gänseblümchen, Schafgarbe... im Mixer mit etwas Joghurt und 1 EL Honig aufschlagen

Spitzwegerich-Heilöl: Glas 2/3 mit zerschnittenen Blättern füllen, mit Sonnenblumenöl auffüllen, Glas verschlossen (am besten mit Mulltuch) drei Wochen hinter dem Fenster in die Sonne stellen. Danach abseihen, kühl und dunkel lagern. Als Heilöl, auch bei Kinderhusten, evt. vorsichtig mit 10% Bienenwachs anschmelzen, ergibt eine cremige Heilsalbe. Tip: einige Blätter Breitwegerich dazu

Kräuterlimo (schmeckt wirklich der ganzen Familie)

ca. 20 – 30 Blätter Giersch – wenn man ihn schon nicht loswird, kann man ihn aufessen! - 10 Blätter Gundermann, 5 Holunderdolden in 1 l Apfelsaft und Saft einer Zitrone mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit 1 l Mineralwasser (mit Kohlensäure) aufspritzen.

Feb.2014