

## **Kräuterführung mit Verkostung am 17.06. 2023**

### **NABU Schiffweiler**

#### **Kräuterdipp**

Zutaten: 1 Handvoll Wildkräuter nach Wahl, Frischkäse, Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Wildkräuter waschen, klein schneiden und in der saueren Sahne pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen.

#### **Möhren Aufstrich**

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 100 Butter in Stückchen, 250g Möhren in Stückchen, 140g Tomatenmark, 1 TL Thymian, 1 TL Oregano oder Majoran, 1 TL Salz, Wildkräuter nach Wahl (Franzosenkraut, Nachtkerze, Spitzwegerich, Malve, Schafgarbe)

Zubereitung: Zwiebel fein hacken und in der Butter andünsten, kleine gewürfelte Karotten zu geben und weich dünsten, Mit den restlichen Zutaten vermengen und noch kurz dünsten.

#### **Marinierter Brie auf Beinwellblättern**

Zutaten (für ca. 5 Personen): 300g Brie-Käse, 2-3 Knoblauchzehen (wer will), 100ml Olivenöl, 100ml Wasser, 15 ml Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Löwenzahnblüten Sirup, frisch gemahlener Pfeffer, 10-20 Beinwellblätter, je 3-4 Stängel Dost, Pfefferminze

Zubereitung: Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Löwenzahnblüten Sirup rühren. Schale einer unbehandelten Zitrone klein reiben. Je 3-4 Stängel Dost und Pfefferminze fein hacken. Dicke Blatttrippen der Beinwellblätter rausschneiden, die Blätter waschen und gut abtrocknen. Mit einer Teigrolle und etwas Marinade walken. In eine flache Schüssel abwechselnd schichten: 1 Lage Beinwellblätter. Kräuter, Zitronenschale und Knoblauch (in dünne Scheiben geschnitten), darauf die Hälfte der Käsemenge (in mundgerechte Stücke geschnitten).

Mit etwas Marinade beträufeln. Darauf wieder eine Lage Beinwellblätter, darauf Kräuter, Zitronenschale und Knoblauch. Die letzte Schicht bildet wieder Käse, die restliche Marinade verteilen über den Käse. Etwas andrücken, damit alles mit Marinade gut getunkt ist. Mit einer Klarsichtfolie bedecken und mindestens 3 Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen. Mit Baguette oder Weißbrot genießen.

#### **Erdbeer- Sauerampfer- Tiramisu**

Zutaten: 3 Handvoll Sauerampfer, ¼ Bio- Zitrone (Schale und Saft), 200g Frischkäse, 200g saure Sahne, Prise Salz, Honig, 8 Löffelbiskuits, 250g Erdbeeren, etwas Rohrzucker, Rosenblüten, Minz-Honig- Soße

Zubereitung: Sauerampfer waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Frischkäse und saure Sahne gut verrühren. Abgeriebene Zitronenschale und Saft dazugeben. Sauerampfer unterrühren und mit Salz und Honig abschmecken. Löffelbiskuits zerbröseln. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und etwas zuckern. Löffelbiskuits, Dipp und Erdbeeren nacheinander in Gläser schichten, mit einer Rosenblüte dekorieren. Mit Minzsoße beträufeln.

#### **Herstellung der Minzsoße**

Verschiedene Minzsorten in sehr wenig Wasser mit einem Pürierstab pürieren, Honig zugeben, nochmals kurz durch pürieren.