Wildkräuter einfach & lecker

Unkraut satt für jedermann

Andrea Kurtz

Leseprobe:
2 leckere
Gratisrezepte

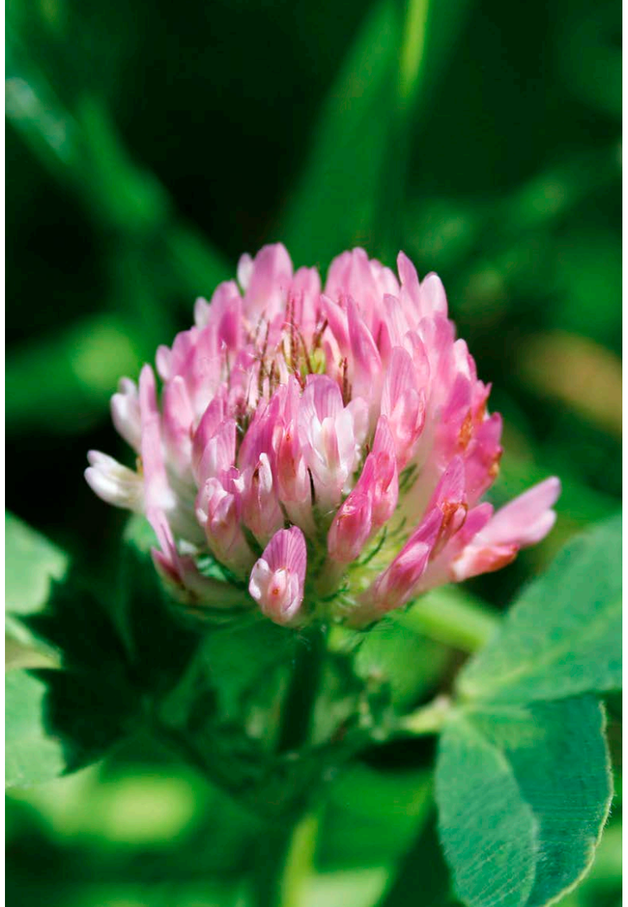
Synergia

Über das Buch

Was bisher allgemein als Unkraut ungeliebt und vernichtet wurde, können Sie jetzt mit diesem Buch zu leckeren Köstlichkeiten verarbeiten. Zaubern Sie dank essbarer Wildpflanzen und Blüten außergewöhnliche Gerichte, die sich im wahrsten Sinne des Wortes „sehen" lassen können.

Sie müssen kein Wildkräuterexperte sein, um mit diesem Kochbuch sofort loszulegen. Das kleine 1x1 der Wildkräuter kennen Sie alle: Brennnessel, Löwenzahn, Klee, Gänseblümchen & Co. Damit lassen sich bereits eine Vielzahl von Gerichten gestalten – oft mit minimalem Zeitaufwand. Eben einfach & lecker.

Erfahren Sie zudem Spannendes über die „Seele" eines jedes Krautes, dessen Besonderheiten von der Wildkräuterexpertin Andrea Kurtz ausführlich beschrieben werden.



Die Autorin: Andrea Kurtz

Ihre Leidenschaft zu Pflanzen und zum Gärtnern hat Andrea Kurtz zu den Wildkräutern geführt. Sie intensivierte ihr Wissen über die heimischen Kräuter und deren Wirkweisen. Die Energie und Kraft dieser wundervollen Ressource erlebt sie im eigenen Garten täglich neu.

Daraus hat sich ein Schwerpunkt entwickelt, nämlich die Wildkräuter gezielt in der Küche einzusetzen. Einfache Rezepte, die von jedermann ohne große Vorkenntnisse umgesetzt werden können, sind ihr ein besonderes Anliegen. So fällt es leicht, das wilde Gemüse als selbstverständliches Nahrungsmittel in den Alltag zu integrieren.

Seit 2012 bietet sie mit ihrer Firma »Wildkräuterlich« saisonale Wildkäuterseminare an. Auch Firmenkunden können bei »Wildkräuterlich« auf ein umfangreiches Angebot an Fortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgreifen: die Teilnahme an betrieblichen Gesundheitstagen inklusive begleitender Vorträge, kräuterliche Exkursionen, eine Wildkräuterkochschule sowie darüber hinaus verschiedene weitere Seminare zu den Themen Resilienz, Stress & Balance im Arbeitsalltag jeweils kombiniert mit der Kraft und Energie der Wildkräuter.

In ihren Wildkräuterseminaren und auf Veranstaltungen wurde Andrea Kurtz immer wieder um einfache Rezepte gebeten, um einen leichten Zugang in die Wildkräuterküche zu ermöglichen: »Wildkräuter einfach & lecker – Unkraut satt für jedermann« ist das Resultat. Das Buch umfasst sechzig simple, aber zugleich geniale wie leckere Rezeptideen. Alle Rezepte wurden von der Autorin persönlich gekocht und fotografiert.

Dreizehn verschiedene Wildkräuter werden in diesem Buch »wachgeküsst«. Lassen Sie sich ein auf die Einheit von wilder Natur, bewusster Küche und gesunder Ernährung. Eine bunte, energiegeladene Mischung erwartet Sie: vegan, vegetarisch oder mit Fleisch.

Scharbockskraut mit Trauben und Walnüssen

1 Zuerst das Scharbockskraut waschen und auf die Teller schneiden.

2 Die Weintrauben hälfteln und auf dem Teller anrichten und die kleingeschnittenen Walnüsse über den Teller streuen.

3 Für das Dressing die Zitrone pressen und mit etwas Wasser auffüllen und ca. 2-3 TL Zucker zugeben und verrühren.

4 Letztlich noch das Dressing über den Salat geben.

Zutaten für 4 Personen: 15 Minuten

- 8 Hände voll Scharbockskraut
- 750 g Weintrauben
- 150 g Walnüsse

für das Dressing:
- 1 Zitrone
- Zucker

Nudeln mit einer feinen Kleesauce

1 Die Blütenknospen und -blätter waschen und trocken tupfen.

2 Die Nudeln zum Kochen aufsetzen.

3 Dann die fein geschnittene Zwiebel im Öl glasig dünsten.

4 Anschließend den Klee (einige Kleeblüten als Deko aufheben) mit der Sahne und der geschälten Orange hinzugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

5 Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab oder Mixer pürieren.

6 Sobald die Nudeln fertig sind, mit der Kleesauce anrichten und mit einigen Kleeblüten verzieren.

Jetzt genießen Sie ein außergewöhnliches Pastagericht mit der Kraft des Klees ...

Zutaten für 4 Personen:

30 Minuten

- 750 g Nudeln
- 2 Handvoll Kleeknospen und -blätter
- 2 EL Öl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Orange
- 250 g Sahne
- Salz
- Pfeffer

Bestellkarte

„Wildkräuter einfach & lecker"

Name _____

Anschrift _____

E-Mail _____

Telefon _____

Ich möchte _____ Bücher bestellen

Verkehrsnummer (Buchhandel) _____

Lieferweg (Buchhandel): O KNV O Libri O dpd O DHL

Synergia Verlag
Industriestraße 20
64380 Roßdorf

Wildkräuter einfach & lecker

Unkraut satt für jedermann

von Andrea Kurtz

www.wildkraeuterlich.de

Synergia Verlag, 2015
ca. 180 Seiten, m. vielen farbigen Abbildungen,
gebunden

Synergia
www.synergia-verlag.ch

9 783944 615202