

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
- Waldsauerklée-Suppe 121
- Vogelmieren-Salat 122
- Vogelmieren-Suppe 123

Rezepte Kategorien 124

Rezepte alphabetisch 125

Artenregister 125

Über die Autorin 126

Holunderblüten-Limonade

Für 2 1/2 Liter

10–12 Blütendolden des Schwarzen
Holunders
1 1/2 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