



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

1 Pkg. Topfen
0,5 Pkg. Cottage Cheese
1 Bund Brennnesselblatt
1 Bund Schafgarbe
5 Blätter Kleiner Wiesenknopf
5 Blätter Kerbel
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Brennnesseln enthalten besonders Vit. C, Kalzium und Kalium. Sie können auch in größeren Mengen verwendet werden, da sie unter anderem nicht bitter schmecken und keinen ausgeprägten Eigengeschmack besitzen.:

Caecilia Geißegger

Referentin für Ernährung in Güssing

Quellen:

- Caecilia Geißegger:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Wildkräuteraufstrich

Zubereitung

- Topfen, Joghurt und Hüttenkäse zu einer cremigen Masse verrühren.
- Die Brennnessel waschen und mit einem Teigroller darüber rollen, damit die Brennhaare ihre Wirkung verlieren.
- Die anderen Kräuter waschen.
- Alle Kräuter fein hacken und unter die Topfenmasse mischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Blüten garnieren.

Hinweis: Viele Wildkräuter gibt es schon zeitig im Frühjahr. Erntefrisch verwendet, punkten sie mit Nährwert, Geschmack, Würze und wertvollen Inhaltsstoffen, die besonders nach dem Winter unseren Körper stärken.