



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 1 Pkg. Topfen
- 0,5 Pkg. Cottage Cheese
- 1 Bund Brennesselblatt
- 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

**Wildkräuteraufstrich**



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Topfen, Joghurt und Hüttenkäse zu einer cremigen Masse verrühren.
- o Die Brennessel waschen und mit einem Teigroller darüber rollen, damit die Brennhaare ihre Wirkung verlieren.
- o Die anderen Kräuter waschen.
- o Alle Kräuter fein hacken und unter die Topfenmasse mischen.
- o 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.

**Quellen:**



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

