Salzburger Verein
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung
in Österreich und Bayern

Wildkräuterjaus'n von Nadja Lobner

04. April 2020

„Wenn die Menschen das 'Unkraut' nicht nur ausreißen
sondern einfach aufessen würden,
wären sie es nicht nur los,
sondern würden auch noch gesund."

Johann Künzle

Salzburger Verein
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung
in Österreich und Bayern

FRÜHLINGSSPAZIEGANG & WILDKRÄUTER SAMMELN

Nadja erzählt: „Heute war ich im Aigner Waldpark Kräuter sammeln und habe Lungenkraut (Pulmonaria officinalis), Veilchen (Viola reichenbachiana oder Viola odorata), Waldsauerklee (Oxalis acetosella) und Quirlblättrige Zahnwurz (Cardamine enneaphyllos) gefunden. Daraus entstanden eine "Wildkräuterlachsjaus'n" und "Lila Wunder-Palatschinken". Hier für euch Nadjas „Wildkräuterjaus'n-Rezept". 😊

Waldsauerklee (Oxalis acetosella) & Quirlblättrige Zahnwurz (Cardamine enneaphyllos)

REZEPT „WILDKRÄUTERJAUS'N":

ZUTATEN:

- Frischkäse
- Räucherlachs in Scheiben
- Waldsauerklee (Oxalis acetosella)
- Quirlblättrige Zahnwurz (Cardamine enneaphyllos)
- Salz
- Pfeffer

UND SO GEHT'S:

- Sauerklee und Zahnwurz fein hacken und in Frischkäse einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Räucherlachsscheiben mit der Kräuter-Frischkäse-Creme vorsichtig bestreichen und einrollen.
- Ansprechend auf eine Scheibe Pumpernickel legen, mit Blüten dekorieren und genießen!

An Guadn!

Und hier geht's zu Nadjas Website: gabrielsgarten.jimdo.com