

Wildkräuter

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 138 Seiten

rund 90 Farbbilder, davon 30 ganzseitige Foodbilder

Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug

978-3-03780-332-5

Preis: CHF 28.00



Trendkraut Unkraut - Köstlichkeiten aus Wald und Wiese

Naturbelassene Wildkräuter gelten in einer Zeit der zunehmenden Industrialisierung der Nahrungsmittel geradezu als Geheimtipp unter den kreativen Köchen und Geniessern. Und da sie zu den ersten Frühlingsboten gehören, sind die gehaltvollen, mineral- und vitalstoffreichen Natur-pur-Produkte nach einem langen Winter genau das Richtige für müde Geister. Ihre zarten Triebe bereichern unsere Mahlzeiten mit ihren würzigen Aromen. Erica Bänziger, eine profunden Kennerin der Wildkräuter, nimmt die Leser mit hinaus in Wald und Wiese – oder führt sie in jene Winkel unserer Gärten, in denen die Natur sich noch frei entfalten darf. Was wir bisher nicht beachtet haben oder als Unkraut verwünscht haben, ist genau das, woraus in diesem Buch die köstlichsten Dinge gezaubert werden. In der Einführung werden lexikonartig die 60 besten, überall wachsenden Wildkräuter vorgestellt. Dank aussagekräftiger Pflanzenporträts wird das Erkennen und Pflücken ganz einfach. Die Autorin weist auf Verwechslungsmöglichkeiten hin und gibt Tipps zum Sammeln. Die Rezepte reichen von Aperitifs und Vorspeisen wie Wildkräuter-Frischkäse-Soufflé oder Wildkräuter Guacamole über verschiedene Wildkräutersalate zu Mahlzeiten wie Fettuccine mit Brennesseln und Leimkraut, Kartoffel-Vogelmiere-Bratlinge oder Kichererbsencrêpes mit Wildkräuter-Ricotta-Füllung. Pikante und süsse Kuchen wie Grüne Hexenquiche oder Feldthymian-Zitronen-Quiche sowie diverse Basics wie Thymianlikör, Sirup, Wildkräutersalz oder -butter runden den Rezeptreigen ab.

Aus dem Inhalt

Wildkräuterporträts Ackersenf, Barbarakraut, Bärenklau, Bärlauch, Beinwell, Brennessel, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Feldsalat, Fetthenne, Franzosenkraut, Fuchsschwanz, Gänseblümchen, Gartensilberblatt, Giersch, Gundelrebe, Hirtentäschel, Holunderblüten, Hopfen, Hornklee, Kerbel, Knoblauchrauke, Kohllauch, Labkraut, Leimkraut, Löwenzahn, Malve, Margerite, Melde, Minze, Natternkopf, Oregano, Portulak, Primel, Rübenkohl, Salbei, Sauerampfer, Sauerklee, Schafgarbe, Scharbockskraut, Schaumkraut, Schlangenknoterich, Stiefmütterchen, Taubnessel, Thymian, Veilchen, Vergissmeinnicht, Vogelmiere, Walderdbeere, Wegerich, Wegrauke, Weidenaster, Wicke, Wiesenknopf

Rezepte

Aperitifs und Vorspeisen Wildkräuter-Frischkäse-Soufflé, Wildkräuter-Crostini mit Blüten, Guacamole mit Wildkräutern, Wildkräuter im Ausbacteig, Wildkräuterröllchen in Variationen, Bärlauchcremesuppe

Salate Gemischter Wildkräutersalat, Mediterraner Bohnensalat mit Barbarakraut, Löwenzahnsalat mit gebackenem Kräutertomme, Brunnenkressesalat mit Eiern, Bunter Osterversalat mit Ei

Pikante und süsse Kuchen, Basics Einfache Wildkräuterquiche, Wildkräuter-Flammkuchen, Hopfensprossen-Quiche, Thymianlikör, Meine Wildkräuterbutter

Pressestimmen

«Die Zutaten für die raffiniertesten Menüs kommen nicht aus dem Feinkostladen, sie wachsen direkt vor der Haustür. Die Ernährungsberaterin Erica Bänziger hat verführerische Gerichte mit heimischen Wildkräutern zusammengestellt und verrät Tipps und Tricks zum Umgang mit den grünen Köstlichkeiten.» *BLOOM'S* «Mit ihrem neuen Buch «Wildkräuter» tritt sie den Beweis an: Die heimischen Frühlingsboten sind schmackhaft und gesund.» *St. Galler Bauer* «Unkraut ist tatsächlich zum Trendkraut geworden.» *Rontaler* «Unter der sachkundigen Anleitung der Autorin macht es Spass, bekannte und fast vergessene Wildkräuter aufzuspüren, näher kennen zu lernen und daraus Häppchen, Salate, ganze Mahlzeiten, pikante und süsse Kuchen oder auch Liköre zu zaubern.» *Rheinische Bauernzeitung* «Für Hobbyköche und Kräuterhexen ist dieses Buch ein absolutes Muss.» *Johanna Weyrauther, web.critics.de*