



## Die Rezepte zur Frühlingskräuter-Kochsession

### **Brennesselsuppe**

*für 4 Personen*

ca. 300 g Brennesselspitzen  
2 große mehlig Erdäpfel  
Suppenwürfel  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Weißwein  
bei Bedarf Schlagobers



Brennnessel abspülen, Kartoffeln schälen und kleinschneiden, beides mit wenig Wasser in einen großen Topf geben und kochen bis die Kartoffelstücke weich sind (ca. 15 min), danach mit dem Stabmixer pürieren. Je nach Belieben Wasser zugeben und mit Suppenwürfel, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Weißwein abschmecken. Wer es cremiger mag, gibt noch einen Schuss Schlagobers dazu.

Wenn man kein Wasser dazugibt, kann man auch einen tollen Spinat daraus machen.

Je nach Sammelerfolg kann man auch Sauerampfer, Bärlauch, Taubnessel, kriechenden Günsel/Gundelrebe oder echten Spinat dazugeben!

### **Röhrlsalat mit warmen Erdäpfeln**

*für 4 Personen als Hauptspeise*

ein großes Sackerl Löwenzahn/Röhrlsalat (beim Sammeln knapp oberhalb des Wurzelansatzes abschneiden, sodass die Rosette zusammen bleibt)  
1 kg speckige Erdäpfel  
Salz  
Kernöl  
Essig

Löwenzahn putzen und waschen, danach kleinschneiden, gekochte, noch heiße Erdäpfel dazu schneiden und mit gutem steirischem Kernöl, Essig und Salz abrühren.

Die "fette" Alternativversion dazu: statt dem Kernöldressing röstet man Speck in einer Pfanne an, löscht mit Essig ab und schüttet dieses Gemisch über den Salat und die Kartoffeln und schmeckt mit Salz ab. Das Ganze ergibt mit hartgekochten Eiern garniert eine traditionelle Osterspeise aus der Weststeiermark.



### **Bärlauchpesto**

*1 Marmeladeglas*

Bärlauch nach Belieben  
100g geriebene Haselnüsse  
1 EL Salz  
100ml Rapsöl

### **Schafgarbenpesto**

*1 Marmeladeglas*

Schafgarbe (mindestens 2 Handvoll, am besten junge Blätter)  
100g geriebene Mandeln  
1 EL Salz  
1 TL Pfeffer  
Saft 1 Bio-Zitrone  
100ml Rapsöl

Die Kräuter mit Öl und Salz mit einem Stabmixer pürieren, dann die Mandeln, Zitronensaft und eventuell Pfeffer dazugeben und cremig mixen. Je nach gewünschter Konsistenz kann dann noch etwas Öl oder Nüsse dazugegeben werden. In sterilisierte Gläser abfüllen und mit Öl überschichten, so hält sich das Pesto im Kühlschrank rund 3 Wochen.

### **Schafgarbenwein**

1 Flasche Weißwein (z.B. Bio grüner Veltliner von Penny)  
1 Handvoll Schafgarbenblätter  
2 EL Zucker (oder auch mehr, je nach Geschmack und Süße des Weines)  
60ml Wodka

Schafgarbe verlesen, gut waschen und gründlichst abtrocknen. Es darf nicht zu viel Wasser in den Wein kommen, damit er nicht schlecht wird! In die Flasche geben und den Wein mit 2 EL Zucker und Wodka versetzen. Gut verschlossen in den Kühlschrank stellen und öfters schütteln. Nach rund 2 Wochen "Ziehzeit" mit etwas Zitrone als Aperitif servieren.

### **Nudeln mit Hopfenspitzen**

*für 4 Personen*

300g Hopfenspitzen (rd. 10 cm lange Triebspitzen)  
1 Zwiebel  
Salz und Pfeffer  
Öl  
Schlagobers nach Belieben  
Pasta (am besten Spiralen o. ähnliches, das nimmt die geschnittenen Hopfenspitzen gut auf)



Hopfenspitzen abschwemmen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden, im Öl anschwitzen, geschnittene Hopfenspitzen zugeben und kurz und scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer (und Schlagobers) abschmecken und unter die gekochten Nudeln rühren.