

Die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen wurden von der Autorin nach bestem Wissen recherchiert. Alle Rezepte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch allergische Reaktionen übernommen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Alexandra Klein

Alles im Grünen

Über 100 Rezepte mit Kräutern, Blüten,
Nadeln und weiteren Pflanzenteilen,
die wir in der Natur finden können



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2025 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
buch@pustet.at
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Markus Weiglein
Korrektur: Annerose Sieck
Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Druck: Florjancic tisk
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1155-5
www.pustet.at

Ausflüge in die Natur, Interessantes aus Kunst, Kultur und Geschichte, Inspiration und Genuss für Ihr Zuhause –
entdecken Sie die Vielfalt unseres Programms auf www.pustet.at

Wir versorgen Sie gern mit allen Informationen zu Buch-Angeboten, Gewinnspielen und Veranstaltungen:

Newsletter:
<https://pustet.at/de/kontakt/newsletter.html>



Facebook:
[verlagantonpustet](https://www.facebook.com/verlagantonpustet)



Instagram:
[verlagantonpustet](https://www.instagram.com/verlagantonpustet)



Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

VERLAG ANTON PUSTET





Inhalt

Vorwort	16
Einleitung	18
Begriffe der Wildkräuterkulinarik • Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe • Wo und wie sammle ich? • Wie mache ich die Pflanzen länger haltbar?	
Basisrezepte	26
Frühling	
Getränke	40
Wasserkefir mit Erdbeeren, Zitrone und Rossminze	40
Holunderblüten-Oxymel	42
Lärchen-Wasserkefir-Mocktail	42
Blütenkombucha	43
Lärchen-Brennnessel-Sirup	43
Kombucha mit Giersch und Apfel	44
Wasserkefir mit Holler, Zitrone und Melisse	47
Fliedersirup	49
Magnolien-Erdbeer-Oxymel	50
Erdbeer-Rhabarber-Waldmeister-Bowle	53
Aromatische Helfer	53
Blüten-Eiswürfel	53
Holunderblütenöl	54
Wiesensalbei-Butter	54
Bärlauchschnitte	57
Taubnesselsalz	57
Bärlauch-Knospen-Sole	58
Bärlauchsalz	58
Bärlauchöl	60
Speisen	63
Karotten-Orangen-Suppe mit frittiertem Wildreis, Löwenzahn und Taubnesselblüten	63
Kombucha-Osterei mit Wildkräutersalat	64
Löwenzahnstängel-Salat mit Portulak, Karotten, Tête de Moine, Orangen und Kichererbsen	66
Kräuter-Spring-Roll mit Erdnuss-Wipferl-Sauce	66

Desserts & Süßes

Brennnessel-Giersch-Knödel	69
Bärlauch-Reisknödel (Arancini)	70
Grüne Schlutzkrapfen mit brauner Butter und Blüten	73
Frühlingsrollen mit Wildkräutern und Holunder-Mayonnaise	75
Miso-Blumenkohl mit Ei, Sonnenblumenkernen und Gundelrebe	76
Fichtenfrischkäsebällchen mit Giersch-Kartoffelstampf und Spiegelei	78
Geräucherter Saibling mit Kren-Espuma und Wipfeln	81
Gegrillte Zucchini mit Feta, Löwenzahnhonig und Schaumkraut	82
Urkorngetreide-Salat mit gepickeltem Spargel, marinierten Erdbeeren, Babyspinat und Holunderdressing	84
Fermentierter weißer Spargel mit Holunderblüten	86
Junge Hopfentriebe mit Löwenzahn-Hollandaise und Polentatalern	88
Lärchen-Cheesecake	91
Waldmeister-Panna-Cotta mit Honig, Erdbeeren und Japanischem Staudenknöterich	92
Erdbeer-Holunder-Joghurt-Eis	94
Grießschnitte mit Mandarinen-Reduktion,	94
Löwenzahn und Vogelmiere	94
Kombucha-Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu	96
Erdbeer-Holunder-Traum	98
Holunderblütengelee mit Ingwer und Apfel	100
Blüten-Wipferl-Schokolade	100
Brennnesseltörtchen mit Erdbeer-Trauben-	103
Kirsch-Sirup	103
Löwenzahnmarmelade	104
„Löwenzahnhonig“	105
Wilder-Veilchen-Zucker	105
„Zuckerblumen“	106
Wipferlzucker	106

Sommer

Getränke

Kombucha mit Wassermelone und Eberraute (Colakraut)	112
Erdbeer-Gurke-Mädesüß-Wasser	112
Wasserkefir mit Marille, Vanille und Lindenblüten	115
Pfirsich-Kombucha mit Rosen und Frauenmantel	116
Lindenblüten-Kombucha mit gelben Pflaumen und Zitronenverbene	117
Brennnessel-Eistee	119
Wassermelonen-Rosen-Smoothie	119

Aromatische Helfer

Gartenbutter	120
Mediterranes Kräuteröl	120
Rosen-Quendel-Butter	123

Speisen

Giersch-Kaltschale mit Ziegenkäsepraline	124
Gazpacho mit Knoblauchsraukenpesto und Schmortomaten	126
Caesar Salad mit Wildkräutern	128
Ricotta mit Quendel und Salbeibutter	131
Rindertataki mit gebratenem Spitzkraut, Champignons, Gurke und Kräuter crackern	132
Gyoza mit Knoblauchsrauke	135
Florale Orangenpasta	136
Wildes Sushi mit Giersch und Wasabi	139

Desserts & Süßes

Wassermelonen-Rosen-Eis in der Schale	140
Pfirsich-Tagetes-Röllchen	143
Porridge mit weißem Pfirsich, Mandeln, Himbeeren, Malve und Schafgarbe	145
Rosenchips	146
Kräuter-Eiskonfekt	146

Herbst

Getränke	Hollerlikör	153
	Schafgarbe-Preiselbeer-Sirup	154
	Wasserkefir mit Hagebutten, Kürbis und Sonnenblumen	154
	Springkraut-Zitronenverbena-Sirup	157
	Holunderbeersirup	158
	Kombucha mit Holunder, Pflaume und Tonkabohne	158
	Zirbenschnap	160
	Kombucha mit Hagebutten, Gundelrebe, Apfel und Ingwer	160
	Rosen-Zwetschken-Koso	163
Speisen	Gepickelte Zwiebeln „Asia Style“	164
	Herbstsalat mit Kürbis, mariniertem Chicorée, eingelegten Vogelbeeren und Walnüssen	166
	Gepickelter Kürbis mit Ziegenkäse und Sonnenblumenblüten	169
	Gebrannter Lauch auf Polenta mit Acidophilusmilch und Haselnuss-Pesto	170
	Eierschwammerl-Risotto mit Quendel, Schwarzebeeren und Lärchennadeln	172
	Krautröllchen mit Couscous und Tofu	175
	Baba Ganoush mit Brennesselsamen	176
	Fregola Sarda mit Kapuzinerkresse und Salzzitronen	179
	Wirsing-Brennnessel-Quiche mit Lardo	180
Desserts & Süßes	Hagebuttenmus	182
	Preiselbeermarmelade mit rosa Pfeffer	185
	Quittenbrot/Quittensterne	186
	Himbeer-Lavendel-Knödel im Kartoffelteig	188
	Lavendel-Grießflammerie	191
	Panna Cotta mit Späthimbeeren und Springkraut	192

Winter

Getränke	Wasserkefir mit Roter Bete, Tonkabohne und Datteln	198
	Latschenkiefer-Hagebutten-Oxymel	200
	Nadelbaum-Chai	203
	Kombucha mit Mandarine und Nadelbaumpulver	205
	Kombucha-Scoby-Smoothie	207
	Glühcha (Winterlicher Kombucha)	208
Speisen	Lieblingsteemischung	208
	Rote-Bete-Tee-Infusion	211
	Winterliche Crudités mit Kräuteraufstrichen	213
	Wacholder-Hummus	214
	Knollensellerie-Suppe mit Kombucha, Latschenöl, Weizenkeimlingen und Wirsingchips	217
	Wald-Dashi mit Hühnchen und Tanne	219
	Soba-Nudeln mit Rindsuppe, schwarzem Rettich und Nachtkerzensamen	220
	Honighühnchen mit Fichtenspitzkraut und Waldaroma	223
	Schwarzwurzeln mit Kartoffelrösti, Miso-Mayonnaise und wildem Feldsalat	224
Desserts & Süßes	Wintersalat mit Grünkohl, Granatapfel und Ziegenkäse	226
	Winter Rolls mit Brunnenkresse-Mayonnaise	229
	Energy Balls mit Tannenorangenpulver	230
	Fichten-Gummibärchen	233
Wesentliche Wildpflanzen und wo sie zu finden sind	Kokos-Wildkräuter-Kugeln	234
	Bucheckern-Pralinen	237
Register		240
		243



Vorwort

Mit grünem Naturzauber kochen – von einfach bis erfindungsreich



Hallo, ihr Lieben! Ich bin Alexandra, besser bekannt als die „Kräutermadame“. Schon als Kind spähte ich neugierig in die Töpfe meines Vaters, fasziniert von den vielfältigsten Aromen und Zutaten. Die früh entfachte Leidenschaft fürs Kochen und Essen begleitet mich bis heute. Durch meine Ausbildung und meine kulinarische Reise konnte ich zahlreiche Köche und Köchinnen kennenlernen. Besonders die nordische Küche, die so eng mit der Natur verbunden ist, hat es mir angetan. Aus meiner Kindheit kenne ich zudem die alten Rezepturen meiner Oma und Ur-oma, die wahre Schätze der Natur beinhalten. Erst später wurde mir bewusst, dass es gar nicht einmal so gängig ist, Schmackhaftes aus dem Grünen – all die Kräuter, Blüten, Nadeln und die weiteren Bestandteile von Pflanzen, die wir unterwegs finden können – zu verarbeiten und in unsere Speisen zu zaubern.

Das Bewusstsein für qualitativ hochwertige regionale Produkte ist für mich eine Herzensangelegenheit, ebenso die Liebe zur Natur. Ich möchte euch mit diesem Buch zeigen, wie einfach es sein kann, nahrhafte Wildpflanzen in den alltäglichen Speiseplan zu integrieren – mit Küchentechniken, Tipps und Tricks der Spitzen-gastronomie. Die Rezepte sind vielseitig, richten sich an Einsteiger:innen und Fort-geschrittene – und es findet sich für jeden Anlass das Richtige!

Dieses Buch begleitet euch durch die vier Jahreszeiten, entsprechend richten sich die Rezepte nach der saisonalen Verfügbarkeit der jeweiligen Pflanzen. Jene des Winters sind etwas aufwendiger, denn in dieser Zeit verbringe ich gerne besonders viel Zeit in der Küche, um meine Liebsten zu verwöhnen. Im Sommer hingegen, wenn die Natur in voller Blüte steht, bereite ich vorwiegend leichte, schnelle und kreative Gerichte zu.

Bei meinen Workshops und Kursen werde ich immer wieder danach gefragt, wie ich es schaffe, meine Kinder und meinen Ehemann auch vom grünen Naturzauber im Essen zu begeistern. Vorerst sei nur so viel gesagt: Wer all die Schätze im Wald und auf der Wiese erst einmal entdeckt hat, spaziert nie wieder achtlos an ihnen vorbei! Bevor wir uns nun in die Küche stürzen, möchte ich noch Folgendes betonen:

Dieses Buch ist ein Kochbuch, kein Bestimmungsbuch. In der nachfolgenden Einleitung gebe ich euch vor den Rezepten daher nur einen ganz knappen Überblick zum Thema Wildpflanzen, mit einem Schwerpunkt auf jene Kräuter, die im Mittelpunkt des Buches stehen. Im Anhang findet ihr auch noch einen kompakten Überblick, wo die wesentlichen in den Rezepten angeführten Pflanzen in der freien Natur zu finden sind.

Wenn ihr beim Sammeln in der Natur unsicher seid, um welche Pflanzen es sich handelt, dann sucht professionelle Hilfe, bucht eine Kräuterwanderung oder nutzt entsprechende Bücher und Apps. Wichtig ist, nur das zu sammeln, was ihr mit absoluter Sicherheit kennt.

Ihr könnt ausgewählte Pflanzen natürlich auch aus gut sortierten Gärtnereien beziehen und sie im Garten oder am Balkon gedeihen lassen. Viele der Rezepte lassen sich ohnehin auch mit den gängigen Küchenkräutern zaubern.

Eine weitere Leidenschaft von mir ist die Fermentation – mittlerweile darf ich mich wohl Fermentista nennen. In diesem Buch teile ich daher nicht nur außergewöhnliche Speiserezepte, sondern – als Auftakt bei jeder Jahreszeit – auch einzigartige, schmackhafte Rezepturen von Kombucha bis Wasserkefir.

Ist es nicht ein wunderbarer Gedanke, mit den im Freien gesammelten Pflanzen zu jeder Jahreszeit raffinierte Gerichte und Getränke zaubern zu können? In diesem Sinn wünsche ich euch nun viel Freude beim Nachkochen!

Alex,
eure Kräutermadame

Einleitung

Ein paar grundlegende Regeln sind beim Umgang mit Pflanzen aus der freien Natur zu beachten. Daher seien hier zunächst die wichtigsten Fakten zum Thema Wildkräuter, die im Mittelpunkt des Buches stehen, zusammengefasst.

Was sind Wildkräuter?

Es handelt sich um heimische Blütenpflanzen mit nicht holzigen Stämmen. Viele unserer Wildkräuter sind ess- und nutzbar. Sie wurden züchterisch nicht bearbeitet.

Begriffe der Wildkräuterkulinarik

Wildgemüse

Wildpflanzen, die roh oder gekocht in größeren Mengen (ähnlich wie Spinat) eingesetzt werden können. Sie besitzen einen milden Geschmack und enthalten nicht so viele ätherische Öle, weshalb sie verträglicher sind. Beispiele: Giersch, Brennnessel, Bärlauch, Brunnenkresse, Gänsefuß oder Guter Heinrich, Labkräuter, junge Triebe der Taubnessel, Vogel-miere, Spitzwegerich

Würzkräuter

Stark aromatische Pflanzen mit einem hohen Anteil ätherischer Öle, die nur in kleinen Mengen zum Würzen von Speisen verwendet werden. Beispiele: Rosmarin, Beifuß, Gundelrebe, Thymian, Dost

Heilkräuter

Pflanzen, deren Inhaltsstoffe eine nachweislich therapeutische Wirkung auf Körper und Geist haben. Beispiele: Mädesüß, Kamille, Baldrian, Beinwell, Alant

Wildfrüchte

Früchte von Wildpflanzen, die roh oder gekocht verzehrt werden können. Manche Wildfrüchte müssen einen Frost erleben, um genießbar zu werden. Beispiele: Schlehe, Weißdorn, Hagebutte, Holunder, Sanddorn, Berberitze

In der Wildkräuterküche verwenden wir Pflanzen mit einer von innen wärmenden oder kühlenden Wirkung. Gerade in den Sommer- oder Wintermonaten wählen wir intuitiv meist die richtigen Kräuter für unser Wohlbefinden aus.

Wärmende Kräuter

Fenchel, Lavendel, Bärlauch, Rosmarin, Dost, Salbei, Senf, Petersilie

Kühlende Kräuter

Minze-Arten, Linde, Kamille, Löwenzahn, Holunderblüten, Rose, Weißdorn, Melisse, Brennnessel, Giersch



Frühling