

Kräuterlimonade mit Gundermann

Zutaten:

15 Stengel Giersch
2 Stengel Gundermann
1 Stengel Minze
1 Liter Apfelsaft
½ Liter Mineralwasser
1 Zitrone (Saft)

Zubereitung

Apfelsaft in eine große Kanne geben, zum Strauß gebundene Kräuter hineinhängen, für ca. 5-8 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren Kräuter herausnehmen, mit Mineralwasser und Zitronensaft auffüllen und mit einer Zitronenscheibe und ein paar Blüten garnieren.

Wildkräuter-Gelee

Zutaten:

Ca. 15 Stengel von Gundermann, Minze, Zitronenmelisse und Oregano gemischt
1 Liter Wasser
¼ Liter trockener Weißwein
500g Gelierzucker
2 Teelöffel Ascorbinsäure

Zubereitung

Kräuter waschen und in der Mischung aus Wasser und Wein mindestens 10 Minuten kochen. Kräuter abseihen und den Sud mit 2 Teelöffeln Ascorbinsäure (Vitamin C) und 500g Gelierzucker nach Packungsanleitung zubereiten. Nach erfolgreicher Gelierprobe heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen und fest verschließen.

Schokolierete Gundermannblättchen

Zutaten:

20-30 mittelgroße Gundermannblättchen mit Stiel
50 g Kuvertüre

Zubereitung

Blätter waschen und trocken tupfen. Kuvertüre nach Packungsanleitung erwärmen. Blättchen am Stiel anfassen und Kuvertüre mit einem Pinsel auf beide Seiten des Blattes auftragen. Zum Trocknen auf Backpapier legen. Anschließend in verschlossenes Gefäß füllen und für mehrere Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Zum Naschen oder als hübsche Deko. Nach dem Erstarren der Kuvertüre die Blätter sehr vorsichtig von der Kuvertüre lösen.

Schneller Gundermann-Kuchen

Zutaten

Für den Boden:

200 g	Mürbeteigkekse (Mürbeteigkekse)
100 g	Butter

Für den Belag:

200 g	Vanille-Joghurt
200 g	Frischkäse
6 EL	Zitronensaft
125 g	Zucker
1-2	Handvoll Gundermannblätter und -blüten
200 g	süße Sahne
100 ml	Milch
6 Blatt	Gelatine

Zubereitung

Kekse zerkrümeln und mit der Butter vermischt als Boden in eine runde Springform drücken.

Gelatine nach Anweisung einweichen und dann ausgedrückt in der leicht erwärmten Milch auflösen. Sahne steif schlagen. Gundermannblätter klein hacken, die Blüten ganz lassen, beides mit Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft, Zucker, Milch und Gelatine mischen. Sahne unterheben und die Mischung auf

dem Keksboden verteilen. Anschließend Kuchen für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, bis er schnittfest ist. Als Dekoration eignen sich Gundermannblüten und schokolierte Gundermannblättchen.

Exotischer Gundermann-Quark

Zutaten:

1 Handvoll Gundermannblätter
einige Blätter von Schafgarbe, Giersch und Sauerampfer
250g Magerquark-Quark
3 EL Milch
Salz, Pfeffer,
eine Messerspitze Curry

Zubereitung:

Alle Kräuter waschen und fein hacken. Quark mit der Milch cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Curry abschmecken. Kräuter hinzugeben und durchmischen. Mit ein paar Gundermannblüten dekorieren.

Süßer Gundermann-Quark

Zutaten:

1 Handvoll Gundermannblätter und -blüten
250g süße Sahne (Schlagsahne)
500g Magerquark
2 Bananen
1 Apfel
Saft einer Zitrone
Ahornsirup oder Honig zum Süßen

Zubereitung:

Einen Viertel Liter (250g) süße Sahne mit einer Handvoll Gundermannblättern, einem Apfel (ohne Stiel und Kerngehäuse) und 2 Bananen pürieren. Das Ganze mit 500 g Magerquark und dem Saft einer Zitrone vermischen. Bei Bedarf mit Ahornsirup oder Honig süßen. Mit Gundermannblüten und -blättern dekorieren.

Würziger Gundermann-Quark

Zutaten:

1 Hand voll Gundermannblätter
250 g Quark
3 EL Milch oder Mineralwasser
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Zitronensaft

Zubereitung:

Gundermann fein hacken. Quark mit Milch oder Mineralwasser glatt rühren und mit wenig Salz , etwas Pfeffer, einer Messerspitze Paprikapulver und einigen Spritzern Zitronensaft würzen. Feingehackten Gundermann unterheben. Dieser würzige Brotaufstrich passt auch gut zu Pellkartoffeln. Mit ein paar Gundermannblüten dekorieren.

Source: wildkräutergarten

<http://www.wildkrautgarten.de/2013/06/01/pflanze-des-monats-gundermann-die-wuerze-von-der-wiese/>