

## Vogelmierenaufstrich

*Das Kraut hat seinen Namen nicht umsonst: Wo Vögel auf der Wiese zu sehen sind, wächst garantiert Vogelmiere! Auf dem Brot hat auch der Mensch etwas davon.*

100 g Vogelmiere ohne Wurzeln waschen und mit dem Messer klein schneiden. Mit  
50 g Gemüsemeerrettich  
(gerieben)  
100 g Butter und  
Salz, Pfeffer vermischen.

Als Brotaufstrich verwenden.

## Wildkräuterbrötchen

1 Pck. Trockenhefe in  
Wasser (warm) auflösen.  
1 TL Salz und  
1 EL Öl zufügen und alles unter  
500 g Mehl rühren. Den Teig kräftig kneten und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.  
Wildkräuter fein hacken und unter den Teig kneten. Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen und 20 bis 25 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.

Verwenden Sie z.B.  
Vogelmiere, Giersch,  
Gundermann, Schafgarbe,  
Brennnessel.

## Wildkräuterquark

250 g Magerquark mit  
125 g saure Sahne glatt rühren und mit  
1 EL Zitronensaft abschmecken.  
Gänseblümchen, Bärlauch,  
Löwenzahn, Schafgarbe,  
Giersch und Sauerampfer waschen, fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Quark rühren. Mit  
Leinöl nach Ermessen verfeinern.



An der Lübbenauer Kamske