

## Huflattich-Wickel

### **\*Zutaten:**

Huflattichblätter, Reis, Zwiebeln, Tomaten, evt. Pesto, Salz, Pfeffer, Knoblauch

### **\*Zubereitung:**

Reis kochen und mit der gedünsteten Zwiebel-Tomatenmasse vermengen. Die Huflattichblätter blanchieren. Die Reismasse auf die Blätter geben und vom Stiel her einwickeln.



## Giersch-Pesto/Wiesenschaumkraut-Pesto

### **\*Zutaten:**

Giersch, Öl, Nüsse nach Wahl, Käse, Salz, Pfeffer, evt. Knoblauch. Beim Wiesenschaumkrautpesto den Käse weglassen, dafür aber mit Zitronensaft beträufeln.

### **\*Zubereitung:**

Kräuter waschen und trocken tupfen. Alles sehr fein hacken, evt. im Mixer pürieren. Das Öl nach und nach unterrühren bis alles gut vermenget ist.



## Knoblauchsrauke-Häppchen

### **\*Zutaten:**

Blätter der Knoblauchsrauke, Käsewürfel, Tomaten

### **\*Zubereitung:**

Die Blätter waschen, trocken tupfen und abwechselnd mit Käsewürfel und Tomatenscheiben aufspießen.



## Brennesseltoast

### **\*Zutaten für 2 Personen:**

2 handvoll Brennesseln, 10-20 g Senf, 20g Frischkäse, 40 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Brotscheiben

### **\*Zubereitung:**

Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Senf, Frischkäse und geriebener Käse unterrühren. Nach Bedarf würzen. Die Masse großzügig auf's Brot häufen und im Ofen bei 180° ca. 10 Minuten knusprig backen.

