



# Kärntner Frühlingsstrudel

## Zutaten:

Strudel- oder Blätterteig  
Für die Fülle:  
500 g Bröseltopfen (ausgepresster Topfen)  
200 g Erdäpfel (gekocht und passiert)  
1 bis 2 EL Sauerrahm  
ca. 4-6 EL Wildkräuter (Giersch, Vogelmiere, Schafgarbe, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gundelrebe, Knoblauchrauke; fein gehackt)  
1/2 EL Nudel- oder Bachminze (braune, milde Minze fein gehackt),  
1/2 EL Keferfill (Kerbelkraut)

**Rezept für:** 4 Personen

## Zubereitung:

Die passierten Kartoffel mit dem Topfen und den klein gehackten Kräutern vermengen und mit Salz, Pfeffer, event. Muskat würzen. Auf die Teigplatten geben, zum Strudel formen und mit Wasser oder Ei bestreichen.

Im Backrohr etwa 30 Minuten bei ca. 200 C° knusprig backen.

Mit kalter Rahm-Kräutersoße und einem bunten Salat servieren.



# Wildhopfen Spargel

---

**Rezept für:** 2 Personen

## **Zutaten:**

ein Bund wilde junge Hopfentriebe  
Salz, Butter  
Käse nach Geschmack

## **Zubereitung:**

Die etwa 10 bis 15 cm langen Hopfentriebe etwa 5 Minuten in kochenden Salzwasser blanchieren, kurz in heißer Butter schwenken und mit etwas Käse überbacken. Man kann den Hopfen aber auch einfach am Teller anrichten und mit etwas Vinaigrette oder Béchamel anrichten.

Dazu ein Glas Holundersekt!



# Vogelmiere Tartelettes

**Rezept für:** 4 Portionen

## **Zutaten:**

etwa zwei Handvoll junge  
Vogelmiere  
etwas Gundelrebe, Giersch,  
Knoblauchrauke oder Bärlauch zum  
Würzen  
Salz, Pfeffer, Öl, eventuell  
Walnüsse oder Kürbiskerne,  
kleingehackt,  
etwas Frischkäse  
Mürb- oder Plunderteig (selbst  
gemacht oder gekauft)

## **Zubereitung:**

Die Kräuter wie für ein Pesto verarbeiten.  
Den Teig passend für ein Muffinblech ausstechen, damit er  
etwas über den Rand nach oben steht. Die Teigförmchen mit  
dem Vogelmierebrei füllen und einen kleineren Teigdeckel  
oben auflegen.  
Etwa 15 Minuten bei etwa 170 C° goldbraun backen.



# Blütenkonfekt

---

## Zutaten:

2 Handvoll Blüten  
2 Packungen Kuvertüre

**Rezept für:** 30 Stücke

## Zubereitung:

geeignete Blüten: Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen oder Lindenknospen

Kuvertüre nach Geschmack im Wasserbad schmelzen, saubere Blüten einrühren und kleine Häufchen auf ein Teller zum Auskühlen geben.

Dazu passt ein Glas Holunderblütenlimonade mit Zitroneneis und Veilchen ...



# Kräuter Maki Sushi

**Rezept für:** 4 Portionen

## Zutaten:

etwa 25 große Bärlauchblätter  
Sushi Reis oder Gerste gekocht  
3-4 wilde junge Hopfentriebe  
blanchiert  
eine dünne Karotte, gegart  
Schnittlauch, Himbeeressig  
Kren fein gerieben mit Obers

Für die Soße: Kürbiskernöl mit Kren  
und Himbeeressig

## Zubereitung:

Die Bärlauchblätter roh lückenlos überlappend oder doppelt auf die Sushimatte legen. Mit warmen Olivenöl dünn bestreichen und den mit mildem Himbeeressig marinierten Reis oder Gerste dünn und fest darauf verteilen. Einen Streifen Krenobers in die Mitte geben und darauf als Fülle die Karottenstreifen, die Hopfentriebe und den Schnittlauch geben. Dann wie gewohnt die Rolle formen und schneiden.

Als Variante mit Fisch man auch geräucherte Kärntner Laxn in Streifen schneiden und in die Mitte geben.



# Wildkräuter Topfen Aufstrich

---

## Zutaten:

pro Portion etwa eine Handvoll  
frischer Kräuter  
wie Löwenzahn, Vogelmiere,  
Hirtentäschel,  
Gänseblümchen Schafgarbe,  
Sauerampfer, Wegerich,  
(Kräuter)salz, 250 g magerer  
Topfen

**Rezept für:** 8 Portionen

## Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken, dann mit dem Topfen vermengen und würzen.  
Eventuell etwas Butter oder Rahm um den Aufstrich streichfähiger zu machen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



# Frühlingskräuter Pesto

---

**Rezept für:** 2 Portionen

**Zutaten:**

pro Portion etwa eine Handvoll  
frischer Kräuter wie Bärlauch,  
Petersilie, Basilikum,  
Gundelrebe, Giersch, Vogelmiere,  
Gänseblümchen und / oder  
Knoblauchrauke  
(Kräuter)salz, Olivenöl  
eventuell Nüsse oder Kerne  
Parmesan oder Feta

**Zubereitung:**



# Marinierte Blütenknospen

---

## Zutaten:

Frische Knospen von Löwenzahn,  
Bärlauch, Linde, Gänseblümchen  
Salz  
Balsamico

Rezept für: 1 Glas

## Zubereitung:

Knospen waschen und trocken tupfen  
Im Weckglas mit Salz verrühren und einen Schuss  
Balsamico-Essig begeben.  
Deckel drauf und in den Kühlschrank stellen





# Wildpflanzensalat

---

## Zutaten:

Löwenzahn, Blätter und Blüten  
Hirtentäschel  
Bärlauch  
Vogelmiere  
Giersch  
Gänseblümchen  
Taubnesseln  
Melde  
Kresse

**Rezept für:** 4 Portionen

## Zubereitung:

Blätter und Blüten waschen und essfertig zupfen.

Schafgarbe, Spitzwegerich, Gundelrebe fein gehackt mit Kräutersalz Essig und 1 EL Honig und 1 EL Olivenöl vermengen und über den Salat geben



# Pikanter Hadnsterz

---

**Rezept für:** 2 Portionen

## **Zutaten:**

15 dag Mehl  
1/8 l Bier oder Almdudler  
2 Dotter  
1 EL Öl  
2 Eiklar  
Salz

## **Zubereitung:**

Zum Ausbacken eignen sich am Besten Beinwellblätter, Salbeiblätter, Spitzwegerich, Taubnessel- und Brennesselspitzen und Knospentriebe von Wiesenbocksbart. Dotter mit Öl und Salz verrühren, dann das Mehl einrühren. Das Eiklar zu Schnee schlagen. Das kohlesäurehaltige Getränk in die Dotter-Mehlmasse rühren und zum Schluß den Schnee unterheben. Die Blätter und Triebe durch den Backteig ziehen und in heißem Fett knusprig backen.

Dazu passt Sauerrahm mit Kräutern und Knoblauch und Salat.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



# Joghurtdressing für Salat

---

**Rezept für:** 4 Personen

## **Zutaten:**

1 Becher Joghurt  
1 Zitrone  
1 Bund frische Salatkräuter  
(Schnittlauch oder  
Schnittknoblauch, Bärlauch,  
Petersilie, Teeminze, Giersch  
und/oder Vogelmiere nach  
Belieben)  
Salz, etwas Wasser

## **Zubereitung:**

Die unbehandelte Zitrone waschen und auf der Arbeitsfläche rollen, schneiden und in das Joghurt pressen. Mit den fein gehackten Kräutern und dem Salz in einen Shaker geben und fest schütteln.

Den Shaker kühl stellen und nach kurzer Zeit abschmecken.



# Fladen / Bannock

---

**Rezept für:** 4 Portionen

## **Zutaten:**

200 g Mehl griffig  
50 g Sauerteig  
125 g Joghurt  
125 g Wasser  
Salz  
2 TL Öl

## **Zubereitung:**

Mehl und Sauerteig in eine Schüssel geben und verkneten. Joghurt mit warmen Wasser vermischen und salzen. Das Öl zum Joghurt geben und alles zum Mehl geben und zu einem festen Teig verkneten.  
Kurz rasten lassen.  
In 4 Portionen teilen und flach ausrollen.  
Am Grill oder in der Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze backen.  
Mehrere Male wenden.  
Im Rohr etwa 20 Minuten



# Kräuter Cappuccino

---

## Zutaten:

Pro Portion:  
etwa eine Handvoll Kräuter  
wie Taubnessel, Bärlauch, wilder  
Spinat oder Melde, Vogelmiere  
Etwas Giersch, Gundelrebe,  
Gänseblümchen, Knoblauchrauke  
(Kräuter)salz, Butter oder Olivenöl

## Rezept für:

## Zubereitung:

Die Kräuter in Butter oder Olivenöl anschwitzen, mit etwas  
Suppe aufgießen und mit dem Passierstab zu einem cremigen  
Spinat pürieren. Würzen und in einem Dessertglas anrichten.  
Je nach Geschmack ein Häubchen aus Obers, Creme fraiche  
oder Rahm oben drauf und mit essbaren Blüten garnieren.