

Wildkräuterrezepte



Wildkräuterpesto – ein Rezept von Anna Matscher

Jetzt im Sommer blüht und grünt es überall. Wer sich auskennt, der nutzt dieses reichhaltige Angebot der Natur für Tees, Salate, Suppen oder als zarte Gemüsebeilage. In diesem Rezept ergänzen die Wildkräuter selbstgemachte Nudeln als würziges Pesto. Die Kräuter sollten hierzu möglichst frisch verwendet werden.



Zutaten:

70 g verschiedene Wildkräuter (etwa Brennnessel, Schafgarbe, Pimpinelle, Giersch, Löwenzahn, Bachkresse, Spitzwegerich, Brokkoli- und Meerrettichblüten)

4 bis 5 EL Olivenöl

20 g Parmesan

10 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

Nudelteig (siehe [Basisrezept](#))

Tipp von Anna Matscher:

Um die schöne grüne Farbe zu erhalten, können die Wildkräuter zuvor blanchiert werden. Hierzu die Kräuter kurz in kochendes Wasser geben und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken.

Zubereitung (ca. 20 Minuten):



Die Kräuter putzen, waschen und auf ein Küchenpapier geben und grob schneiden.



Alles zusammen mit Olivenöl, Parmesan, Pinienkernen, Knoblauch und Salz in den Mixer geben.



Den Nudelteig nach Belieben zu Nudeln formen und diese im Salzwasser kurz garen. Die Nudeln abtropfen lassen und in dem fertigen Pesto schwenken. Zum Anrichten mit Thymian bestreuen.

Guten Appetit!



Weitere leckere Wildkräuterrezepte finden Sie in der Sammlung unseres Kooperationspartners SevenCooks: [Wildkräuterküche](#). Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Sammeln und Genießen. Übrigens ist das Sammeln von Wildkräutern eine 1A-Achtsamkeitsübung wie wir sie in unserem Blog [„Alltagspraktische Achtsamkeit“](#) vorgestellt haben.