

## **Zurück zur Natur - Bludenz** **12. Juni 2022**

von:

Sabine Bickel - Kräuterpädagogin  
[www.sablume.com](http://www.sablume.com)

### **Wilde Bärlauchknödel**

2 Handvoll Bärlauch-Blätter  
2 Handvoll Brennnessel-Blätter  
1 l Wasser  
6 Brötchen vom Vortag  
½ Zwiebel fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
250 g Milch  
3 Eier

Meersalz, frisch gemahlene Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss  
Semmelbrösel

Brennnesselblätter mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen, ausdrücken und fein hacken, Bärlauch fein hacken.

Die Eier verquirlen, über die Brotmasse gießen und alles zu einem lockeren Teig verrühren.

Im Topf das Wasser zum Kochen bringen und geölten Dampfeinsatz darauf geben. Mit feuchten Händen Knödel aus der Masse formen und ca. 20 Minuten über Dampf garen.

### **Frühlings-Wildkräuter-Salat mit gezähmten Brennnesseln**

8 Blätter Salat  
1 Handvoll Wildkräuter  
2 Handvoll Brennnessel-Blätter  
1 TL Sonnenblumenöl oder Kürbiskernöl  
1 Karotte  
Je eine Prise Meersalz und Zucker

Salat und Wildkräuter waschen und abtropfen lassen, Brennnesselblätter mit einem Pinsel mit Öl bestreichen.

Karotten „kalt kochen“: schälen, dann mit dem Sparschäler zu Bandnudeln verarbeiten. Öl, Salz und Zucker mischen, sanft in die Karotten einmassieren. Die Karotten-Nudeln 10 Minuten ziehen lassen, bis sie al dente sind.

Wildkräutersalat in Einzelportionen anrichten: 1 bis 2 Salatblätter als Basis, Wildkräuter, geölte Brennnesseln und die Karotten - Dressing darüber träufeln, mit Blüten bestreuen.