

Kräutertopfenaufstrich

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Blätter (von Bärlauch, Giersch (Erdholler), Scharbockskraut, Schafgarbe, Vogelmiere, Sauerampfer, Gänseblümchenblätter und –blüten, Spitz- und Breitwegerichblätter, Küchenkräuter)
- 2 P. Topfen
- 1 B. Sauerrahm
- Kräutersalz



Zubereitung:

- Die Blätter schneiden oder hacken und mit dem Topfen und dem Sauerrahm verrühren.
- Mit Kräutersalz abschmecken und etwas ziehen lassen.
- Vor dem Anrichten mit Blüten und frischem Grün garnieren.
- Statt Bärlauch können auch Schnittlauch oder Knoblauch verwendet werden.

Dieses Rezept stammt aus der Broschüre „Mit Kräutern gesund leben“ unserer Natur- und Landschaftsführerin Maria Mach.