

Kräuteraufstrich

Allgemeines Rezept Kräuterfrischkäse

Der Wildkräuterfrischkäse ist wirklich köstlich, sogar Kinder lassen sich für diesen gesunden Brotaufstrich begeistern.

Du benötigst:

- 200 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 1 TL mildes Paprikagewürz
- 1 Handvoll frische Wildkräuter geschnitten
- Salz und Pfeffer

Die Kräuter kannst du natürlich ganz nach deinem eigenen Geschmack und den Pflanzen in deiner Umgebung zusammenstellen und mischen. Hier aber eine mögliche Mischung als Inspiration:

- 10 Scharbockskrautblätter (vor der Blüte sammeln)
- 5 Stängel (oberer Bereich) Labkraut
- 5 Blätter vom Spitzwegerich
- 4 Gundermannblätter
- 3-5 Bärlauchblätter
- 2 Löwenzahnblüten gezupft
- eine Handvoll Vogelmiere
- 5 Sauerampferblätter
- 3 Schafgarbenblätter
- 2 Esslöffel Wiesenschaumkraut
- 10 Gänseblümchenköpfe

