



## Die Rezepte meiner SDW-Tour vom 26.03.2023:

### Bärlauchpesto

#### Zutaten:

160 g Blätter vom Bärlauch  
 60 g Sonnenblumenkerne  
 160 g Parmesan  
 300 g natives Olivenöl  
 Saft einer Bio-Zitrone  
 gutes Steinsalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

#### Zubereitung:

Die Bärlauchblätter waschen und trockenschleudern. Die Zitrone auspressen und den Parmesan reiben. Die Sonnenblumenkerne und den Knoblauch im Mixer zerkleinern. Dann alle Zutaten im Mixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Anschließend in saubere Schraubdeckelgläser abfüllen.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank bis zu einem Monat, wenn es mit einer Lage Öl bedeckt wird.

# Gänseblümchenbutter

## Zutaten:

1 große Handvoll Gänseblümchen-Blüten  
250 g Butter, zimmerwarm  
1 ungespritzte Bio-Zitrone, Abrieb und etwas Saft  
gutes Steinsalz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

Die Gänseblumen-Blüten waschen, trockenschleudern und nur grob hacken (es sieht einfach hübsch aus, wenn man noch Blütenstückchen in der Butter erkennt). Die zimmerwarme Butter schaumig rühren. Die Gänseblümchen unterrühren. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

In Gläschen füllen, als Rolle in Frischhaltefolie einwickeln oder als kleine Tuffs auf Backpapier spritzen und für 2 Stunden in den Kühlschrank tun.

Die Gänseblümchenbutter könnt ihr auch wunderbar einfrieren und bei Bedarf im Kühlschrank auftauen lassen.

# Aufstrich aus Sonnenblumenkernen mit Bärlauch und Tomate

## Zutaten:

160 g Sonnenblumenkerne, mind. 1 Stunde lang in heißem Wasser einweichen  
2 - 3 EL Bärlauchblätter, gewaschen, trockengeschleudert und gehackt  
8 - 12 St getrocknete Tomaten, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 EL Saft einer Bio-Zitrone  
2 TL Ahornsirup  
2 - 4 EL Hafermilch  
Salz, schwarzer Pfeffer  
½ TL Chiliflocken, nach Geschmack

## Zubereitung:

Die eingeweichten Sonnenblumenkerne abseihen, abspülen und im Mixer fein pürieren. Die Hafermilch langsam zugeben, weitermixen bis eine cremige Masse entsteht.

Den gehackten Knoblauch unterrühren, mit Zitronensaft, Ahornsirup, Pfeffer, Chiliflocken und Salz (zuerst sehr sparsam, da die getrockneten Tomaten auch salzig sind) abschmecken. Am Ende den Bärlauch und die Tomaten dazugeben und evtl. noch etwas nachwürzen.

In saubere Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Aufstrich eine Woche.

## Linsenaufstrich mit Giersch

### Zutaten:

100 g rote Linsen  
200 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)  
1 kleine Zwiebel  
etwas Kokosöl zum Andünsten  
1 Handvoll junge Gierschblätter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Linsen mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Anschließend den Topf von der Herdplatte ziehen und die Linsen noch ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die abgekühlte Linsencreme mit dem Stabmixer nur leicht pürieren, so dass man noch einzelne Linsen erkennt.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Kokosöl glasig dünsten. Die Gierschblätter waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Zwiebelwürfel und Giersch unter die Linsencreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Statt Linsen könntet ihr auch Hirse oder Quinoa als Grundlage für den Aufstrich verwenden.

## Löwenzahn-Spitzwegerich-Creme mit Cashewkernen

### Zutaten:

200 g Cashewkerne  
2 EL Bio-Hefeflocken  
1 EL Zitronensaft  
70 ml Hafermilch  
1 Handvoll Löwenzahnblüten  
1 Handvoll Spitzwegerichblätter  
1 Frühlingszwiebel  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Cashewkerne mindestens 4 Stunden oder am besten über Nacht einweichen. Anschließend das Einweichwasser weggießen und die Cashewkerne abspülen. Die Cashewkerne im Mixer zusammen mit Hefeflocken, Zitronensaft und Hafermilch zu einer cremigen Masse pürieren.

Die Blüten von den Löwenzahnköpfen abzupfen. Die Spitzwegerichblätter waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und fein würfeln.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält sich 1 Woche).

Die vegane Creme könnt ihr auch mit Walnüssen, Haselnüssen, Sonnenblumenkernen etc. herstellen.

**Noch ein Tipp:**

Die ausgezupften Löwenzahnköpfchen auf gar keinen Fall entsorgen. Aus allen „Wildkräuter-Resten“ könnt ihr immer noch ein leckeres Pesto, eine Wildkräuterpaste oder ein Wildkräutersalz herstellen.