

## REZEPT: Kräuteraufstrich

### ZUTATEN

- 1 Handvoll Kräuter
- ½ Knoblauchzehe
- 150 g Topfen
- 50 g Joghurt
- ¼TL Salz

### KRÄUTER

1. Giersch: Von den meisten für Unkraut gehalten, ist Giersch sehr reich an Mineralstoffen. Er schmeckt leicht nussig und ist vor allem unter Bäumen zu finden. Sammle die kleinen, hellgrünen Blätter für den Aufstrich.
2. Brennnessel: Die Samen der Brennnessel sind sehr stärkend für unseren Körper. Sie sind gut für die Bronchien, das Gedächtnis und sind gleichzeitig Blut reinigend und entgiftend.
3. Braunelle: Von diesem violett blühendem Wildkraut eignen sich vor allem die Blütenblätter.
4. Brunnenkresse: Ähneln geschmacklich der Kresse, die wir aus dem Supermarkt kennen, ist jedoch viel intensiver. Sie wächst vor allem im Frühling.
5. Bärlauch: bringt einen herrlichen Knoblauch-Geschmack in den Aufstrich.
6. Gänseblümchen: sind meist nicht weit entfernt. Sie dienen eher der Deko, als dem Geschmack.
7. Rotklee: Ein wenig Farbe in den Aufstrich bringt der Rotklee. Zupfe dafür die Blätter jener Blüten ab, die gerade erst aufgeblüht sind.
8. Sauerampfer: Für einen leicht säuerlichen Geschmack unseres Aufstrichs sorgt der Sauerampfer.
9. Dost: Dost verleiht dem Wildkräuter-Aufstrich den typischen Geschmack. Der Dost wird auch Wilder Majoran genannt.
10. Schafgarbe: schmeckt sehr intensiv. In dem Brotaufstrich auf dem Bild sind nur 2-3 Blätter davon. Und ein paar Blüten.
11. Löwenzahn: Ein paar Blütenblätter und kleine Blätter der Pflanze.

### ZUBEREITUNG

1. Kräuter kurz waschen. Nicht in Wasser einlegen!
2. 1 Handvoll Kräuter klein hacken. (scharfes Messer verwenden). Blüten als Deko zur Seite legen.
3. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
4. Knoblauch, Topfen, Joghurt, Salz und die Kräuter mischen. Aufstrich kurz ziehen lassen und schon ist der Aufstrich fertig.