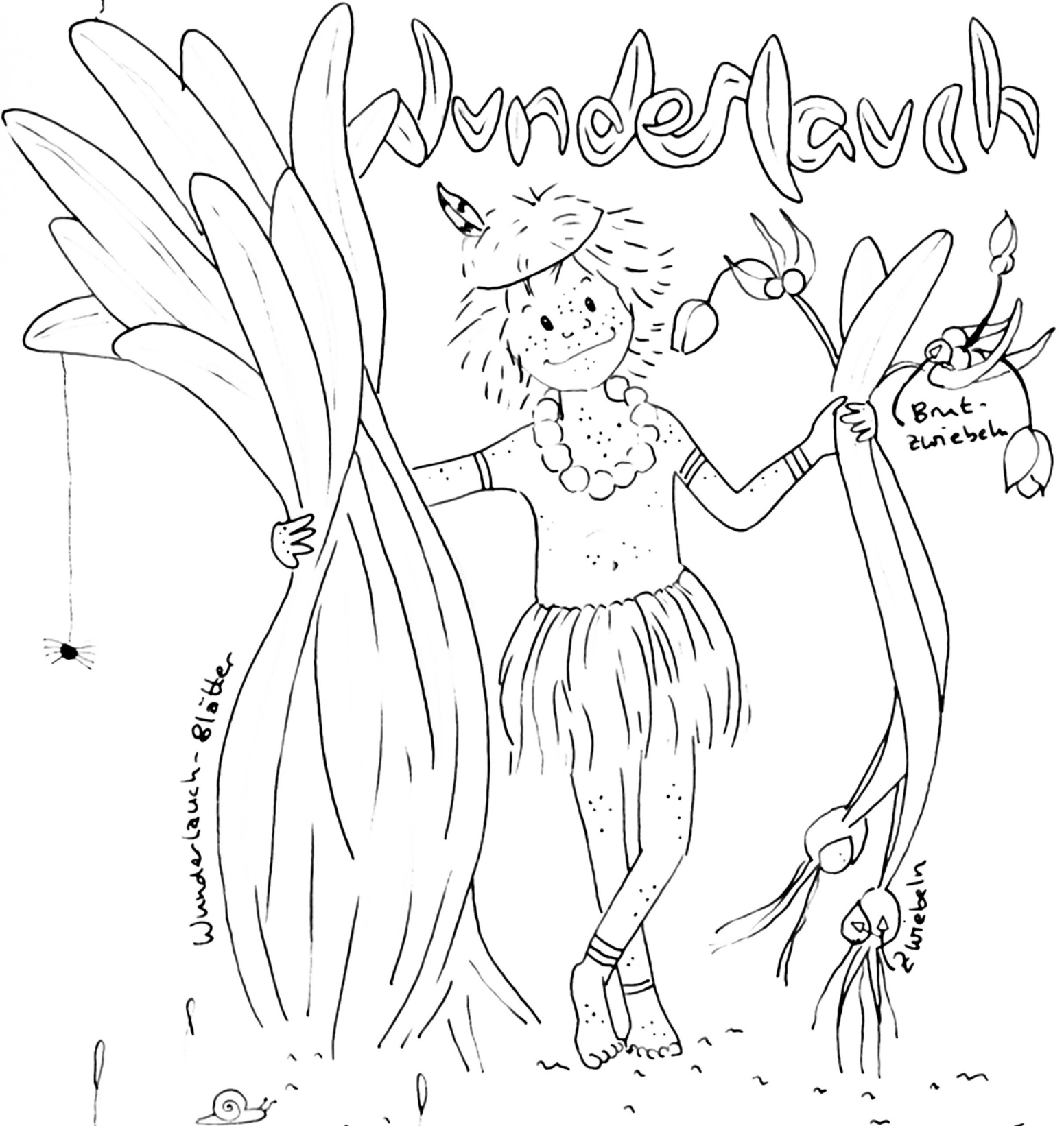


Rezepte

mit

Wunderlauch



zum Ausmalen & Genießen

waldiges

# Süppchen

① 2 ZWIEBELN und 2 KARTOFFELN in  
feine Stückchen schneiden.

② In OLIVENÖL und  
gehacktem KNOBLAUCH  
anbraten.

③ Wenn alles duftet und glasig  
ist, 2 LITER GEMÜSEBRÜHE  
hinzufügen und köcheln lassen.

④ 2 Handvoll WUNDERLAUCH  
hacken und für einige  
Minuten mitkochen.

⑤ Den Topf vom Herd nehmen,  
200 ml SAHNE hinzufügen  
und zu einer cremigen  
Suppe pürieren.

Dazu frisches Brot  
oder Croutons  
servieren.



knusprige

# Laubchips

① Mehrere Hände WUNDERLAUCH in Stücke schneiden oder die ganzen Blätter auf ein geöltes Backblech legen.

② mit OLIVENÖL bepinseln und mit SALZ bestreuen.

③ Im vorgeheizten Backofen bei maximal 140 Grad für etwa 10-15 Minuten backen. Die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen.

- fertig -

Statt Salz kannst du auch geriebenen Käse verwenden.  
**LECKER!**



# grüne Zauberpaste

① Eine Handvoll WUNDERLAUCH mit 4 EL SAHNE und 2 EL OLIVENÖL fein pürieren.

② 150 g QUARK und 150 g FRISCHKÄSE mit der Wunderlauch-sahne cremig rühren.

③ Mit etwas SALZ, PFEFFER und ZITRONENSAFT abschmecken.

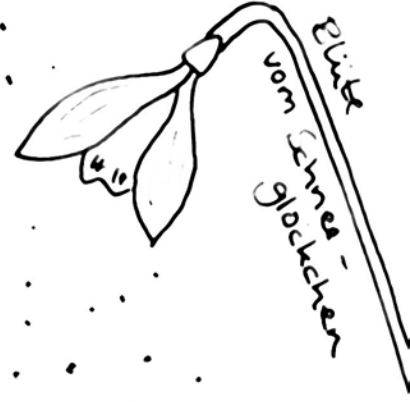
④ Zu dunklem Brot servieren.



salzigen

# Frühling -schnee

- ① Eine Handvoll WUNDERLAUCH im Mixer zu einer Paste zermahlen.



- ② Die Wunderlauchpaste mit 500g GROBEM MEERESALZ mischen bis alles ganz grün ist.

- ④ Im Backofen bei 50-60 Grad und offener Tür für 3-4 Stunden trocknen. Ab und zu durchmischen, damit das Salz gleichmäßig trocknet.

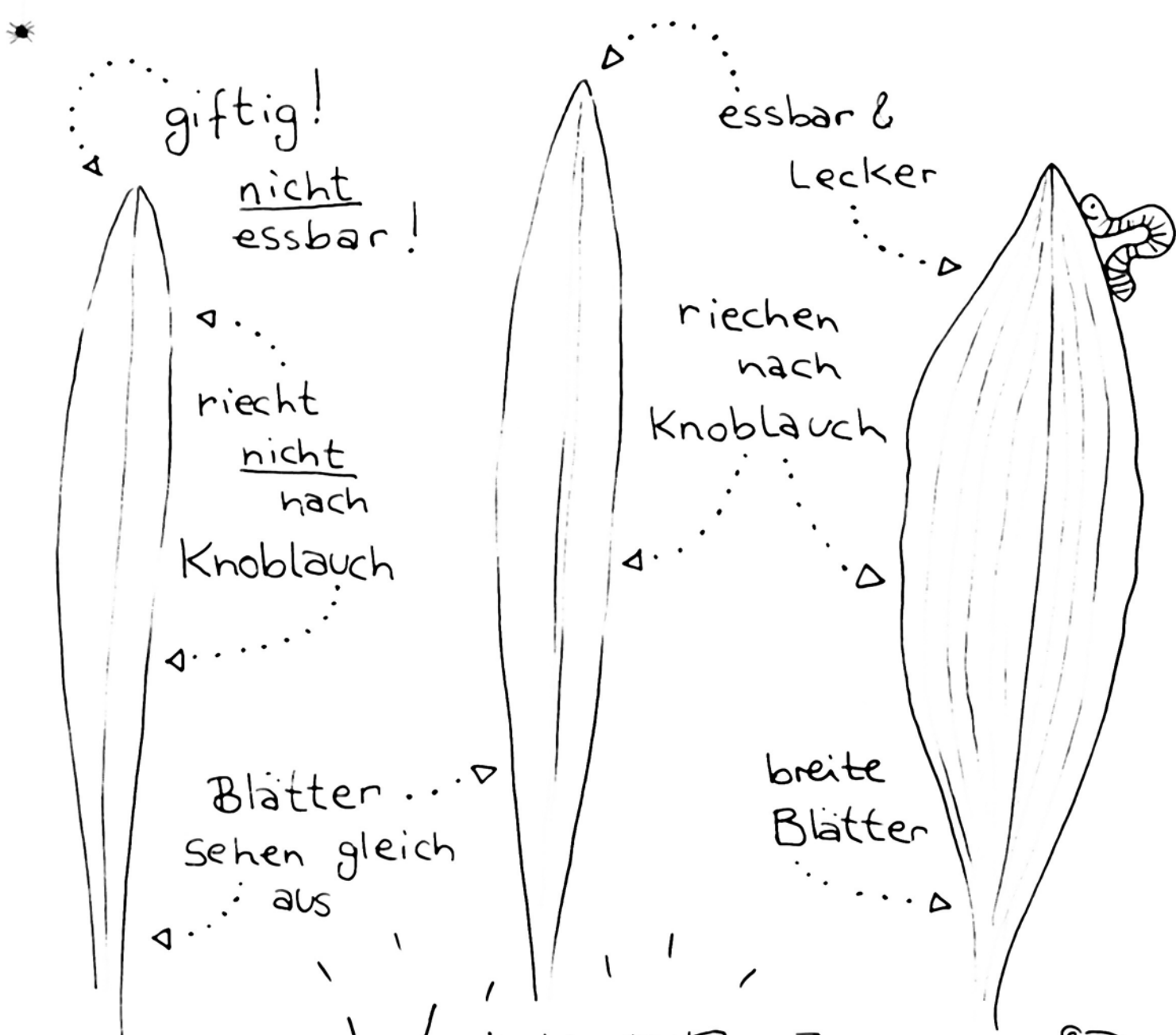
- ③ Den Mix auf einem mit Backpapier belegten Blech dünn verteilen.

- ⑤ Das fertige Salz in eine Mühle füllen. Den Rest in Gläsern im Kühschrank aufbewahren.



ACHTUNG :

# Doppelgänger



SCHNEE-  
glöckchen

WUNDER-  
lauch

BÄR-  
lauch



# Witzliches

## & Interessantes

- ☹️ Wunderlauch wächst nur zwischen Februar und Juni. Den Rest des Jahres hält er im Boden Ruhezeit.
- ☹️ Am besten schmecken die Blätter vor der Blütezeit.
- ☹️ Alle Teile vom Wunderlauch sind essbar, auch die Zwiebeln und Blüten.
- ☹️ Wunderlauch stammt ursprünglich aus dem Kaukasus und ist mittlerweile an einigen Orten in Deutschland verwildert.
- ☹️ Er ist eine sogenannte invasive Art, die oft Massenbestände bildet. Dabei raubt er anderen Pflanzen Licht und Platz.
- ☹️ ☹️ An einigen Stellen wird die Ausbreitung des Wunderlauchs durch Rausreißen bekämpft.
- ☹️ Die Ernte kann diese Maßnahme unterstützen. Aber achte immer darauf, auch die Zwiebeln aus dem Boden zu ziehen und keine Brutzwiebeln von den Blüten zu verlieren. Das würde die Ausbreitung des Wunderlauchs noch vorantreiben.

SOLVEIG HESSE



NOREEN KARAMAN-BECK