

Hier und heute



Brotaufstriche: Kräuterfrischkäse und Kräuter-Tomate

Kräuterfrischkäse selbst zu machen ist einfacher als gedacht, sagt Kräuterexpertin Sabine Walter und zeigt, wie Sie würzige schmackhafte und gesunde Brotaufstriche einfach selbstmachen aus frisch gesammelten Frühlingskräutern.

Die Rezepte

von Sabine Walter

Zutaten für den Kräuterfrischkäse

- 250 g Frischkäse oder Ersatzprodukte
- 100 g Joghurt oder Ähnliches
- 15 Bärlauchblätter
- 10 Gierschblätter
- 10 Knoblauchraukenblätter
- Pfeffer und Salz (Salz nach Geschmack, aber möglichst wenig)

Zubereitung

Kräuter waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

In einer Schüssel Frischkäse und Joghurt vermischen und mit Pfeffer (und ggf. etwas Salz) abschmecken. Kräuter hinzugeben, alles vermengen ... fertig!

Zutaten für wilde Kräuter-Tomate – auch für unterwegs!

- 4 Tomaten
- 10 Bärlauchblätter
- 5 Gundermannblätter
- 5 Stängel wilder Schnittlauch
- Essig und Pflanzenöl
- Pfeffer und Salz (so wenig Salz wie möglich)

Zubereitung

Tomaten waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch möglichst klein schneiden.

Etwas Essig und doppelt so viel Pflanzenöl hinzugeben.

Mit Pfeffer und ggf. etwas Salz abschmecken.

Bärlauch, Gundermann und wilden Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden und hinzugeben. Schmeckt besonders gut auf geröstetem Brot.

Als Deko können Sie Samen, Körner, oder Blüten der Wildkräuter verwenden.