

Die Kraft, die aus der Küche kommt...



Kochen mit Esther

Geblümte Wiesenbrote



Zutaten für 4 Personen

1 Salatsieb voll Blätter mit jungem Grün
z.B. Gundermann, Spitzwegerich, Bärlauch, junge Brennesseln
Salz

Frisches Brot
Magerquark
wenig kaltgepresstes Öl

Blüten für die Garnitur

Waldveilchen, Schlüsselblumen, Gänseblümchen oder die Blümchen des Gundermann

Zubereiten

Achten Sie darauf, dass die Masse der Blätter und der Blüten ausgewogen ist und miteinander harmonisieren. Das Grün sehr fein hacken und mit sehr wenig Salz und Öl vermischen. Diese Paste hält sich einige Tage.

Rahmquark mit etwas kohlenensäurehaltigem Mineralwasser zu einer feinen Masse verrühren. Mit den verschiedenen Blüten garnieren.



Gundermann

Mein Tipp:

Die grüne Masse in den Mixer geben und eine dicke Pesto daraus machen. Hält länger, rühren sie immer wieder durch.



Spitzwegerich