



## MITGEMACHT: WILDKRÄUTERQUARK

Kräuterquark mit Schnittlauch und Petersilie schmeckt lecker und ist schnell zubereitet. Aber hast du schon einmal einen Quark mit Wildkräutern probiert? Schau dich um in deinem Garten oder auf Wiesen und du findest einige essbare Wildkräuter, die du nach Belieben mischen kannst.

### Das brauchst du:

- eine Packung Quark
- etwas Milch
- Salz und Pfeffer
- selbst gesammelte Wildkräuter
- nach Wunsch: Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft

### Und so geht's:

- Sammle verschiedene Wildkräuter, wasche sie und schneide sie klein.
- Rühre den Quark mit etwas Milch an, sodass er cremig wird.
- Würze den Quark mit etwas Salz und Pfeffer.
- Wenn du es geschmacklich noch intensiver haben möchtest, kannst du auch noch eine kleingeschnittene Zwiebel und/oder Knoblauchzehe und einige Spritzer Zitronensaft dazu geben.
- Rühre die Wildkräuter in den gewürzten Quark.

Der Quark passt sehr gut zu Kartoffeln, als Dip oder zu frischem Brot.

Guten Appetit!



## MITGEMACHT: WILDKRÄUTERQUARK

### Diese Kräuter kannst du essen:

- Gänseblümchen (*Bellis perennis*) – ganze Pflanze
- Weißklee (*Trifolium repens*) – ganze Pflanze
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) – Blätter
- Sauerampfer (*Rumex acetosa*) – Blätter
- Pimpinelle, auch Kleiner Wiesenknopf genannt (*Sanguisorba minor*) – Blätter
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) – Blätter
- Giersch (*Aegopodium podagraria*) – Blätter
- Gundermann (*Glechoma hederacea*) – Blätter
- Brennnessel (*Urtica dioica*) – Blätter

Bei der Bestimmung helfen dir unsere Bilder oder noch besser ein Pflanzenbestimmungsbuch oder eine passende App.

Wichtig: Nimm nur die Pflanzen, die du sicher bestimmen konntest!

Sammele die Kräuter am besten an Stellen weit genug entfernt von Straßen und auch nicht in Naturschutzgebieten.

Zum Dekorieren und Vernaschen eignen sich wunderbar die essbaren Blüten von Ringelblume, Borretsch und Kapuzinerkresse. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



**MITGEMACHT:  
WILDKRÄUTERQUARK**



Gänseblümchen



Weißklee



Löwenzahn (Blüte)



Löwenzahn (Blatt)



Sauerampfer



Pimpinelle



**MITGEMACHT:  
WILDKRÄUTERQUARK**



Spitzwegerich



Giersch



Gundermann



Brennnessel