

# OUTDOORKÜCHE

## Haus der Nachhaltigkeit



Rheinland-Pfalz

| Pflanze                        | Teile   | Geschmack  | Verwendung  | Kombination mit   |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| Taubnessel                     | Blüten  | süß, honigartig  | Süßspeisen<br>Getränke  |   |
|                                | Junge Blätter                                     | leicht bitter, pilzige<br>Unternote  | Cremesuppe<br>Salate  | Pilze   |
| Sauerampfer                    | Junge, kleine<br>Blätter                          | säuerlich  | Salate, Suppen,<br>Kräuterbutter,<br>Pesto, wie Spinat                    | Kartoffel- oder<br>Gemüsepfannen  |
| Hirtentäschel                  | Blätter, seltener<br>Samen                        | scharf   | Salate,<br>Kräuterquark, auf<br>Frischkäse                                |   |
| Löwenzahn                      | junge Blätter                                     | leicht bitter, nussig  | Salate, gedünstet<br>als Gemüse   | kräftiger Käse,<br>Fleischpasteten  |
| Spitzwegerich<br>Breitwegerich | Blätter und<br>Knospen                            | Knospen geschmacklich<br>besser: nussig, weniger<br>schleimig als Blätter        | Knödel, Suppen,<br>Gemüse- und<br>Kräutersäfte,<br>Salate                 | Geschmack<br>entfaltet sich am<br>besten mit<br>cremigen Zutaten<br>wie Sahne |
| Gundermann                     | Blätter und<br>Blüten                             | aromatisch, leicht<br>bitter, pfeffrig,<br>manchmal minzähnlich,<br>lakritzartig | Suppen, Salate,<br>Omeletts,<br>Smoothie, Pesto                           | Eier, Löwenzahn,<br>Gänseblümchen   |
| Brennnessel                    | Zarte Blätter                                     | mild, nussig   | Suppen,<br>Smoothies,<br>Omeletts, Pesto,<br>Blattgemüse                  |   |
| Gänseblümchen                  | Blätter,<br>Knospen, halb-<br>geöffnete<br>Blüten | nussig   | Salat, Quark  |   |
| Mädesüß                        | Blüten  | Süß-herb   | Zum Aromatisieren<br>von Sahne für<br>Süßspeisen (über<br>Nacht einlegen) |   |
| Pimpernelle                    | Blätter, Wurzel                                   | erinnert an Gurke  | Marinade, Soße,<br>Pesto  | Nudeln  |
| Katzenminze                    | Blüten, Blätter                                   | süßlich-minzig   | Salate, Dessert,<br>Smoothies   |   |
| Brombeere                      | Junge<br>unbewehrte<br>Blätter                    | Aromatisch-herb  | wie Spinat,<br>Smoothies, Salate  | Taubnessel,<br>Giersch  |



Haus der Nachhaltigkeit  
Johanniskreuz