

OUTDOORKÜCHE

Haus der Nachhaltigkeit



Rheinland-Pfalz

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



Haus der Nachhaltigkeit
Johanniskreuz