

Selbstgemachte Waldkräutertaschen



So geht's!

Im Wald wachsen im Frühjahr besonders tolle Wildkräuter – einige schmecken sehr gut und können für leckere Gerichte verwendet werden. Beim Sammeln müsst ihr aber sehr vorsichtig sein. Um diese nicht zu verwechseln, schaut bitte genau ob es sich um die richtige Pflanze handelt. **Falls ihr euch nicht 100% sicher seid, bitte stehen lassen!**



Ein paar Pflanzen könnt ihr aber relativ gut erkennen:



Brennessel

Spätestens wenn die Finger brennen könnt ihr euch sicher sein – am besten nur mit Handschuhen pflücken.



Knoblauchsrauke

Sie ist relativ einfach am Knoblauchgeruchgeruch zu erkennen. Dieser wird ganz deutlich wenn ihr ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt. Betrachtet doch mal die Blätter, die unterscheiden sich. Die unteren sind nierenförmig und die oberen sind herzförmig gezackt.



Giersch

Er wächst nicht nur im Wald sondern auch im Garten und wird eher als Unkraut gesehen, dabei ist er ziemlich lecker und sehr einfach zu pflücken. Ihr erkennt den Giersch an seinem dreieckigen Stängel.



Bärlauch

Kurz vor seiner Blüte schmeckt er ganz besonders intensiv – kein Wunder es handelt sich ja auch um eine Zwiebelpflanze. Daher erkennt ihr ihn besonders gut am Geruch. **Achtung: Verwechslungsgefahr mit den giftigen Maiglöckchen!** Bitte sammelt Bärlauch nur wenn ihr euch wirklich sicher seid!



Nun wascht die Kräuter gut ab und tupft sie mit einem Küchentuch trocken.

4.



3.

Währenddessen knetet ihr mit 500 Gramm Mehl, 200–300 ml Wasser, 1 Teelöffel Salz und etwas Olivenöl einen geschmeidigen Teig, der nicht mehr an den Fingern klebt.

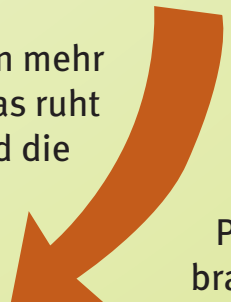


2.



Pflückt 5–10 Hände voll verschiedener Kräuter und lasst sie zuhause kurz stehen damit auch wirklich alle Insekten die Flucht ergreifen können.

Eine Zwiebel gibt noch ein bisschen mehr Geschmack. Während der Teig etwas ruht könnt ihr die trockenen Kräuter und die Zwiebel kleinschneiden.



5.

Die Zwiebel mit etwas Öl in der Pfanne andünsten bis sie schön braun ist, dann die Kräuter hinzufügen und das ganze etwa 5–10 min andünsten. Anschließend Salz hinzufügen. Wenn ihr mögt könnt ihr auch etwas geriebenen Käse oder Ricotta unter die Masse mischen.



6.



7.

Den Teig müsst ihr in mehrere gleichgroße Kugeln teilen und diese zu 6 mm hohen Fladen ausrollen. Diese könnt ihr nun mit der abgekühlten Kräutermasse befüllen.



Jetzt klappt ihr die eine Seite der Tasche einfach zu einem Halbmond um und drückt den Teig an der Öffnung mit den Fingern zusammen. Mit etwas Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten.



8.



Lauwarm schmecken die Taschen superlecker, aber natürlich könnt ihr sie auch für den nächsten Waldspaziergang einpacken. Guten Appetit!