

## Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 55: **Wildkräuterbutter und -würzpaste**



### **Wildkräuter sind**

- ✿ (fast) überall zu finden
- ✿ kostenlos
- ✿ reich an Vitaminen und Mineralstoffen

**Für Kräuterbutter oder -würzpaste lassen sie sich nach Jahreszeit und eigenem Geschmack beliebig dosieren, variieren und kombinieren.**

### **Grundrezept für Wildkräuterbutter**

- **Zutaten:**
  - 250 g weiche Butter oder Margarine
  - 4-6 EL gehackte Wildkräuter (zur Auswahl s.u.)
  - 1-2 TL Salz
- **Zubereitung:**
  - Die Kräuter waschen, verlesen und hacken.
  - In einer Schüssel die zimmerwarme Butter, die gehackten Kräuter und das Salz mit einer Gabel gründlich vermischen.
  - Kaltstellen, dazu nach Wunsch in Silikon- oder Eiswürfelformen füllen.
  - Die fertige Kräuterbutter lässt sich problemlos einfrieren.
- **Tipps:**
  - Wildkräuterbutter eignet sich als Brotaufstrich, zu Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch.
  - Sie lässt sich auch mit Wildkräuter-Würzpaste herstellen.

### **Grundrezept für Wildkräuter-Würzpaste**

- **Zutaten** für ein kleines Glas (70 ml):
  - 40 g gehackte Wildkräuter
  - 20 ml Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
  - 10 g Salz
- **Zubereitung:**
  - Die Kräuter waschen, verlesen und hacken.
  - Die gehackten Kräuter, das Öl und das Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, bis die Masse glatt ist. Evt. etwas Öl hinzufügen.
  - In ein sterilisiertes Schraubglas füllen und kaltstellen.
  - Die fertige Kräuterbutter lässt sich problemlos einfrieren.
- **Tipps:**
  - Die Paste hält sich mehrere Monate. Beim portionsweisen Entnehmen darauf achten, dass der Löffel oder das Messer ganz sauber ist; dann die Paste mit wenig Öl bedecken, damit sich kein Schimmel bildet.

### Geeignete Wildkräuter

- **Achtung:** Kräuter, die an verkehrsreichen Straßen, von Hunden frequentierten Wegrändern oder auf stark gedüngten Wiesen und Weiden wachsen, sollte man nicht in der Küche verwenden.
- Welche Kräuter man nimmt, hängt von der Jahreszeit und dem eigenen Geschmack ab.
- Kräuter, die man bisher nicht kennt, probiert man besser vorab.
- Für ein Grundrezept eignen sich z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Weißer Gänsefuß und Borretsch.
- milde Kräuter: z.B. Bärlauch, Wunderlauch, Knoblauchsrauke, Vogelmiere und Wiesenlabkraut
- würzige Kräuter: z.B. Spitzwegerich, Schafgarbe
- blühende Kräuter: z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotklee, Purpurrote Taubnessel, Kornblume und Gundermann
- Es gibt Wildkräuterkalender, die zeigen, welche Kräuter man wann am besten erntet, z.B.
  - <https://www.smarticular.net/wildpflanzen-erntekalender-kraeuter-baeume-obst-mehr/>
  - <https://www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-ernte-kalender-zum-sammeln/>

### Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/wildkraeuterbutter-selber-machen-rezept>
- <https://www.smarticular.net/wildkraeuter-wuerzpaste-auf-vorrat-selber-machen/>
- <https://www.smarticular.net/wildpflanzen-erntekalender-kraeuter-baeume-obst-mehr/>
- <https://www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-ernte-kalender-zum-sammeln/>