

# Kräuter-Rezepte



## Selbstgemachter Kräuterfrischkäse und leckeres Kräutersalz.

### ZUTATEN FRISCHKÄSE:

- Ein Liter H-Milch 3,5%
- Eine Zitrone
- Gehackter Bärlauch (oder andere Kräuter)
- Etwas Salz und Pfeffer zum Würzen

Tipp: „Rauchsatz“ schmeckt besonders lecker!

### ZUTATEN KRÄUTERSALZ:

- 200 g frische Kräuter
- 500 g grobes Steinsalz

### SO GEHT'S:

- **Frischkäse:** Die Milch auf circa 85°C erhitzen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel in die Milch geben. Jetzt trennt sich die Molke vom Frischkäse. Vorsichtig und langsamiterrühren, bis sich alles getrennt hat. Umso langsamer man rührt, desto grobkörniger wird der Frischkäse. Den Käse auf ein Passiertuch geben, gut ausdrücken und die Molke unbedingt auffangen. Den Käse mit gründlich gewaschenen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm schmeckt der selbstgemachte Frischkäse am besten. Die Molke kann man mit einer weiteren Zitrone zu einer mega leckeren Erfrischung verwandeln und eiskalt genießen.
- **Kräutersalz:** Kräuter gründlich waschen und kleinschneiden. Gemeinsam mit dem Salz in einem Mixer mixen. Das Salz kann feucht verwendet oder bei circa 50°C im Ofen getrocknet werden.

### WICHTIG:

Manche Wildkräuter sehen giftigen Pflanzen zum Verwechseln ähnlich! Das kann sehr gefährlich werden. Informiert euch vor dem Sammeln in der Natur über die genauen Merkmale der Wildkräuter und wascht sie sehr gründlich vor dem Verzehr. Wer sich trotzdem unsicher ist, sollte Kräuter lieber kaufen, z. B. beim Lebensmittelhandel oder Wochenmarkt.

**Wir wünschen guten Appetit!**

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Gefördert durch das Ministerium für  
Ernährung, Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg.



**Naturpark  
Südschwarzwald**