

# 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 langsam weiterrühren, 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!

Dieses Projekt wird mit der Unterstützung durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg umgesetzt. Die Förderung wird aus Landesmitteln finanziert, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

### Weitere Rezepte und Aktionen:

[www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de) oder über den QR-Code



Ein Rezept von  
Rausch - Die Familienwerkstatt:  
[www.rausch-familienwerkstatt.de](http://www.rausch-familienwerkstatt.de)



Naturpark  
Südschwarzwald