

## **Rezept „Pfannenbrot mit Wildkräutern“**

von Christiane Brosat, Janina Laudien und Anni Sbrzesny

Wer den Weg „zurück zur Natur“ finden möchte, der ist bei der Wildnisschule „draußenzeit“ an der richtigen Adresse: Auf dem idyllischen Areal im nördlichen Münsterland zeigen Christiane Brosat und ihr Team seit zehn Jahren, dass es sich mehr als lohnt, die eigene Verbindung zur Natur ein wenig zu stärken. Ein paar Tage im „Wildniscamp“, davon ist Brosat überzeugt, vermindern Stress und Anspannung und rufen ein Wissen in Erinnerung, das der moderne Mensch im Laufe der Zeit verloren hat. Zum Beispiel, dass die Natur ein reich gedeckter Tisch ist – zumindest wenn man weiß, worauf man achten muss. Zusammen mit ihren Vereins-Kolleginnen Janina Laudien und Anni Sbrzesny geht Christiane Brosat deshalb auf Wildkräuter-Suche und backt ein würziges Pfannenbrot für uns. Natürlich über dem offenen Feuer – garniert mit Knoblauchsrauke-Giersch-Pesto!

### **Für das Pfannenbrot:**

300 g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl, am besten Vollkorn)  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
1 EL Olivenöl (alternativ Sonnenblumenöl)  
200 ml Wasser (alternativ Milch oder Joghurt)  
1-2 Handvoll saisonale Wildkräuter, hier: Brennnessel und Löwenzahnblüten (möglich sind auch Giersch, Knoblauchsrauke, Schafgarbe o.ä.)

### **Für das Knoblauchsrauke-Giersch-Pesto:**

2 Handvoll Knoblauchsrauke  
2 Handvoll Giersch  
Olivenöl  
Geröstete Cashewkerne  
1 Prise Salz  
Ggf. etwas Zitronensaft

### **Zubereitung**

Alle Zutaten für die Brote in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Bei Vollkorn evtl. etwas mehr Flüssigkeit verwenden. Zehn Minuten ruhen lassen. Als Letztes die Wildkräuter in den Teig kneten. Brennnesselblätter erst walzen, dann kleinschneiden - Löwenzahnblüten reinzupfen (weitere Infos zu Wildkräutern gibt es weiter unten).

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa acht Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Pfannenbrot am besten über dem offenen Feuer backen, so bekommt es ein schönes „Raucharoma“. Auf dem heimischen Herd geht es aber auch.

Für das Pesto Knoblauchrauke und Giersch sammeln und zusammen mit dem Olivenöl in einen Standmixer geben. Cashewkerne anrösten und dazugeben. Zusammen mit dem Salz (und evtl. etwas Zitronensaft) zu einem streichfähigen Pesto pürieren. Auch das Pesto kann saisonal variieren. Andere, leckere Varianten sind zum Beispiel Bärlauch-, Brennessel-, Giersch-, Löwenzahn-, Vogelmiere oder Minz-Pestos.

### **Anmerkungen zum Kochen/Backen mit Wildkräutern:**

- Nur so viel nehmen, dass sich die Pflanzen-Art an dieser Stelle weiterhin vermehren kann bzw. sicher besteht. Gibt es nur vereinzelte Exemplare einer Art, alles stehen lassen. Keine Pflanzen sammeln, die unter Naturschutz stehen.
- Darauf achten, wo gesammelt wird. Gemieden werden sollten pestizidbelastete Böden (wie die Ränder konventioneller Äcker), Ränder von befahrenen Straßen und „Hundeautobahnen“ sowie Naturschutzgebiete.
- Ob Wildkräuter noch gewaschen werden müssen oder nicht, ist Ansichtssache. Christiane Brosat vom Verein „draußenzeit“ schreibt dazu: „Ich halte es so, dass ich sie nicht mehr wasche, wenn ich auf meinem eigenen Grundstück sammele, aber waschen würde, wenn ich die Gegend nicht gut kenne, in der ich sammele.“
- Pflanzen, die verzehrt werden, sollte man sehr gut kennen und sicher identifizieren können. Unbedingt auf **giftige Doppelgänger** achten (z.B. Maiglöckchen und Bärlauch/ Aronstab, der sich zwischen dem Bärlauch versteckt)!

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**