

# Hier und heute



## **Frischkäsebällchen mit Wildkräuterblüten**

Viele Wildkräuter sind essbar und schmackhaft. Kräuterexpertin Sabine Walter macht für uns Frischkäsebällchen mit Kräutern und Blütenblättern.

### **Das Rezept**

#### **Zutaten**

- 200 g Frischkäse
- 10 Gundermannblätter
- 10 Blättchen Schafgarbe
- 10-15 Schnittlauchhalme
- evtl. 10 Blättchen Knoblauchrauke (möglichst frisch, da sie schnell zusammenfallen)
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer, ggf. Salz
- Blütenblätter

#### **Zubereitung**

Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Gundermannblättchen, Schafgarbe, Schnittlauch usw. waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in die Frischkäsemasse geben.

Mit dem Abrieb einer Bio-Zitrone und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Da die Kräuter schon sehr aromatisch sind, kann auf Salz ggf. verzichtet werden.

Den Wildkräuterfrischkäse in der Schüssel oder zu Kugeln oder Nocken geformt mit Blütenblättern dekorieren.

Die Blütenblätter folgender Pflanzen können verwendet werden: Bärlauch, Borretsch, Dost, Gänseblümchen, Gundermann, Holunder, Kapuzinerkresse, Laucharten, Lavendel, Lilie, Linde, Löwenmäulchen, Löwenzahn, Mädesüß, Malve, Mohn, Nachtkerze, Obstblüten, Passionsblume, Ringelblume, Rose, Rot- und Weißklee, Schafgarbe, Sonnenblume, Stockrose, Taubnessel, Zitrone, Zucchini.