

## Wildkräuteromeletten

Immer wenn der Frühling die ersten zarten Kräuter und Blüten in den noch winterverschlafenen Garten zaubert, kann man diese sammeln um sie in Salate, Quarksaucen oder Omeletten zu mischen. Am besten eignen sich die jungen, zarten Triebe oder Blüten von Giersch (Baumtropf), Sauer- oder Blutampfer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen, Primeln, Bärlauch, Wiesen-schaumkraut und Brennessel. Die ideale Sammelzeit ist am Morgen, nachdem die Sonnenstrahlen den Tau getrocknet haben.



200g Mehl (Halbweiss-, Ruch- und Vollkornmehl gemischt) 1 KL Salz	in einer Schüssel mischen
4 Eier 2 dl Milch 2 dl Wasser	gut verrühren und Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. quellen lassen und nochmals gut aufrühren
1 Handvoll Wildkräuter evtl. 1 Frühlingszwiebel frischer Schnittlauch	gut waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Teig mischen
	ca. 8 Omeletten ausbacken
Frischkäse	zu Kugeln formen
Blüten	fein hacken und die Kugeln darin wenden mit einem frischen Salat zu den Omeletten servieren

Buchempfehlung:  
Wildkräuter  
von Erica Bänziger  
Fona Verlag