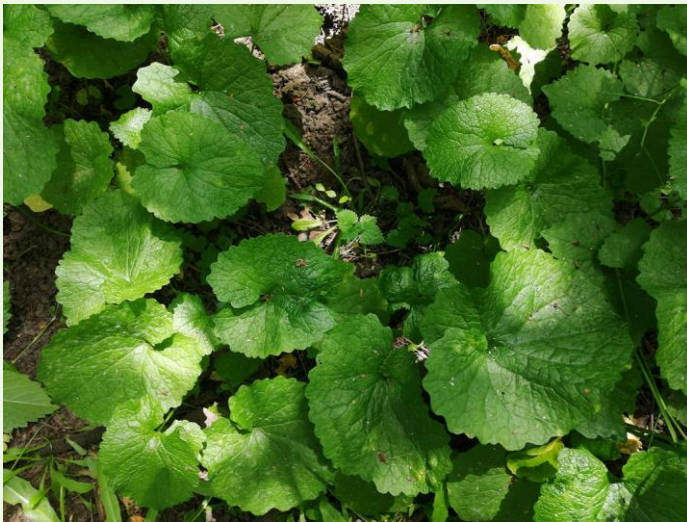


## Kräuterbutter mit Knoblauchsrauke

Du magst den Geschmack von Knoblauch? Probier doch mal die Knoblauchsrauke. Du kannst deren Blätter kleingeschnitten unter deinen Salat mischen. Möchtest du die Knoblauchsrauke für ein paar Tage genießen, versuch es doch mal mit der Herstellung einer Kräuterbutter.

Wichtig ist, dass du dir ganz sicher bist, dass du Knoblauchsrauke gefunden hast. Am besten verwendest du ein Wildpflanzenbestimmungsbuch oder identifizierst die Knoblauchsrauke mit Hilfe einer Bestimmungsapp.

### Die Pflanze



Die Knoblauchsrauke wächst gerne im Schatten und ist an beschatteten Böschungen, Waldrändern oder Waldwegen zu finden. Von Mai bis Juni blüht sie weiß und bildet dünne Schoten. Der Stängel fühlt sich kantig an. Die Blätter sind zugespitzt herzförmig mit unregelmäßig gezähntem Blattrand. Gleichzeitig kann man auch junge frische Blätter finden. In diesem Stadium sind die Blätter nierenförmig bis rund ebenfalls mit leicht gezähntem Blattrand. Zerreibt man ein Blatt zwischen den Fingern, riecht es nach Knoblauch. Der Geschmack erinnert ebenfalls an Knoblauch und ein wenig nach Kresse.

### Schritt 1:



Du benötigst einen Stoffbeutel zum Sammeln, vier Handvoll Knoblauchsraukenblätter, eine Schale mit Wasser, ein sauberes Tuch, ein paar Blatt Küchenkrepp, ein Schneidebrett, ein Wiegemesser oder ein großes Messer, eine Gabel, eine Schüssel, ein Stück weiche Butter, einen halben Teelöffel Salz und einen Teelöffel Zitronensaft.

## Schritt 2:



Zuerst machst du dich auf den Weg in den Wald und sammelst vier Handvoll Knoblauchsraukenblätter. Diese wäschst du anschließend in der Schale mit Wasser. Nun breitest du die Blätter am besten einzeln auf dem sauberen Tuch aus und tupfst sie vorsichtig mit dem Küchenkrepp trocken.

## Schritt 3:



Nachdem die frischen Blätter trocken sind, legst du sie auf das Schneidebrett und zerkleinerst diese mit dem Wiegemesser. Alternativ kannst du auch ein großes Messer zum Zerkleinern nehmen.

## Schritt 4:



Als nächstes gibst du die weiche Butter in kleinen Portionen in deine Schüssel, fügst den Zitronensaft, etwas Salz und die fein zerkleinerten Knoblauchsraukenblätter hinzu. Mit der Gabel vermengst du die Zutaten, bis diese gut durchgemischt sind. Und fertig ist deine Knoblauchsraukenbutter.

Wir wünschen guten Appetit!

(Text und Fotos: Anne Fischer)