



Matres Umweltservice - Christine Schöppe

Dorfstraße 38

37345 Silkerode

[www.matres-natur-erleben.de](http://www.matres-natur-erleben.de)

Tel.: 036072/81725

mobil: 0171 – 1 56 51 03

E-Mail: [info@matres-umweltservice.de](mailto:info@matres-umweltservice.de)

---

## Wiesenschaumkraut-Quark

### Zutaten:

Wiesenschaumkrautblüte und –blätter

Rahmquark

Salz

Gesammelte Wildpflanzen gut waschen, fein hacken und mit den anderen Zutaten mischen, auf dem Brot oder zu Kartoffeln oder mit frischen Rohgemüse-Stängeln (Dip) genießen.

Weitere geeignete Wildpflanzen: Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Gemeinem Dost (= Origan, Wilder Majoran), Knoblauchhederich, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Hirtentäschelkraut, Wiesenschaumkraut.