

Vogelmiere-Frischkäse-Aufstrich

Die zarte Vogelmiere (*Stellaria media*) ist ein wahres Wunderkraut der Natur. Sanft im Geschmack, reich an Vitaminen und voller chlorophyllreicher Energie, bringt sie Leichtigkeit und Frische in jede Küche. Dieser cremige Aufstrich mit Frischkäse und Vogelmiere ist nicht nur einfach gemacht, sondern auch ein kulinarisches Geschenk aus Wald und Wiese.

Zutaten:

- 1 Handvoll frische Vogelmiere (ca. 30-50 g)
- 200 g Frischkäse (natur, Doppelrahmstufe oder vegan)
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional, fein gehackt)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (optional für mehr Cremigkeit)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Vogelmiere sammeln und waschen: Pflücke frische Vogelmiere fernab von Straßen oder gespritzten Flächen. Wasche sie gründlich in kaltem Wasser und schleudere sie trocken.
2. Kräuter fein schneiden: Hacke die Vogelmiere mit einem scharfen Messer oder in einem Mixer grob vor, je nachdem, wie fein du es möchtest.
3. Frischkäse vorbereiten: Gib den Frischkäse in eine Schüssel. Rühre ihn cremig, damit er sich gut mit den Kräutern verbinden lässt.
4. Alle Zutaten vermengen: Mische die Vogelmiere, den Zitronensaft, Knoblauch (optional), Salz, Pfeffer und das Olivenöl unter den Frischkäse. Rühre alles gut um, bis eine gleichmäßige, grüne Masse entsteht.
5. Abschmecken und genießen: Probiere deinen Aufstrich - vielleicht braucht er noch einen Hauch Zitrone oder eine Prise mehr Salz? Dann ab auf ein frisches Brot, zu Pellkartoffeln oder als Dip zu Rohkost servieren!

Tipp: Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank gut 2-3 Tage in einem verschlossenen Glas. Du kannst ihn mit essbaren Blüten wie Gänseblümchen oder Veilchen dekorieren - ein echter Augenschmaus!