

# Frisch vom Wald auf den Teller: 9 Gerichte mit Wildkräutern

Du liebst es, in der Natur unterwegs zu sein und draußen zu campen.

Doch oft fehlen dir Inspiration und Wissen, um auch beim Camping schmackhafte Gerichte mit Wildkräutern zaubern zu können?

Das ist ärgerlich!

Schließlich möchtest du dich draußen selbst versorgen und die Vitamine der Natur optimal nutzen.

Außerdem bieten Kräuter Abwechslung zum immer gleichen Proviant aus der Tüte.

Keine Sorge, ich habe großartige Neuigkeiten: Hier findest du meine 9 besten Rezepte für leckere Camping-Gerichte mit Wildkräutern.

Egal, ob Kräutersuppe, knackiges Brot oder Nudel - mit diesen Anleitungen gelingen dir schmackhafte Mahlzeiten mitten in der Natur.

Also los, probiere meine Rezepte aus. Damit zauberst du im Handumdrehen vitaminstarke Köstlichkeiten aus Wald und Wiese.

## Für die Wildkräuter-Liebhaber: Darum sind Wildkräuter so gesund

Du stehst vollkommen auf Wildkräuter und sammelst sie am liebsten selbst in der Natur, richtig?

**Das freut mich, denn Wildkräuter sind echte Powerpakete für deine Gesundheit!**

Anders als beim Gemüse aus dem Supermarkt hast du die Gewissheit, dass die Wildkräuter ohne Pestizide oder Dünger wachsen.



Dadurch sind sie so reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese geballte Ladung an Vitalstoffen stärkt dein Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

Außerdem enthalten viele Wildkräuter ätherische Öle und Bitterstoffe, die verdauungsfördernd wirken. Dein Magen-Darm-Trakt wird es dir danken!



Wildkräuter kannst du vielseitig in der Küche nutzen

Ich finde es super, dass du dich für diese natürlichen Powerpakete begeisterst. Damit tust du deinem Körper etwas richtig Gutes.

Lass uns nun 9 leckere Rezepte anschauen, du dir draußen kochen kannst und welche hervorragend mit

Wildkräutern zu verfeinern sind.

## 1. Wildnis-Gourmet: Der Nudelsalat für Abenteurer

Ah, der Wald – meine zweite Heimat!

Wo die Zivilisation endet, fängt für uns Outdoor-Fans das wahre Leben an.

Du bist hier nicht nur zum Lesen, sondern um die Gaumenfreuden der Natur zu entdecken. Also pack deine Outdoor-Kochausrüstung aus. Es wird lecker und natürlich.



Wildnis-Wanderer Nudelsalat

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Gesamtzeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeit:** Einfach, wie ein Waldspaziergang

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 200 g deiner Lieblingsnudeln
- Gemüse nach Wahl (Paprika, Tomaten, Gurken, etc.)
- Olivenöl
- Essig
- Salz
- Pfeffer

### Anleitung

1. Nudeln kochen, aber nur, bis sie al dente sind. Das ist wie beim Zeltaufbau: stabil, aber nicht steif!



2. Schnapp dir das Gemüse, das du hast oder magst. Schneide es in mundgerechte Stücke.
3. Für den Extra-Kick das Gemüse kurz anbraten. Das ist so, als würdest du deine Wanderschuhe einlaufen – es macht alles besser!
4. Mix alles zusammen und gieße Olivenöl und Essig darüber. Salz und Pfeffer für die Würze – die Natur mag es ja auch vielfältig!
5. Umrühren und genießen!

### **Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept**

Du willst mehr Natur in deinem Salat? Kein Problem! Frische Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel oder Giersch sind nicht nur gesund, sondern bringen auch den Waldgeschmack direkt in deine Schüssel.

Löwenzahn für eine bittere Note. Vogelmiere für den Salat. Brennnesseln für mehr Eisen.

**Für Veganer:** Nudeln durch Kichererbsen ersetzen und das Dressing mit Zitronensaft und Tahini pimpen. So wird dein Salat zum veganen Höhepunkt!

[Klick hier für das komplette Rezept](#) und weitere spannende Outdoor-Tipps.

## **2. Wildnis-Wok: Die Bulgur Bowl mit dem Kick der Wildkräuter**

Du liebst die Wildnis und suchst nach einer Mahlzeit, die deine Seele und deinen Magen gleichermaßen erfüllt?

Dann ist diese Bulgur Bowl genau das Richtige für dich. In einer halben Stunde bist du satt und glücklich, und hast ausreichend Zeit, um den Wald und seine Schätze zu genießen.



Wildnis-Wok: Bulgur Bowl mit Bushcraft-Touch

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Gesamtzeit:** 50 Minuten

**Schwierigkeit:** Mittel

**Für:** 2 Personen

## Zutaten

- 200 g Bulgur
- Gemüse deiner Wahl (z. B. Paprika, Zucchini)
- 2 EL Hummus
- 2 EL Sojasoße

## Anleitung

1. Koche den Bulgur laut der Anweisung auf der Packung.
2. Während der Bulgur kocht, brate das Gemüse an.
3. Würze das Gemüse mit Sojasoße.
4. Vermische den Bulgur und das Gemüse in einer Schüssel.
5. Gib den Hummus dazu und mische alles gut durch.

## Diese Wildkräuter passen dazu

Jetzt kommt der echte Bushcraft-Touch! Du kannst deiner Bulgur Bowl eine ganz persönliche Note verleihen, indem du Wildkräuter hinzufügst.

Brennnessel, Löwenzahn oder [Bärlauch](#) passen super dazu. Diese Kräuter sind nicht nur lecker, sondern auch voller Nährstoffe, die dich fit für dein nächstes Abenteuer machen.

Das ist mehr als nur ein Rezept; es ist ein Eintrittsticket in die Schätze der Natur, direkt auf deinem Teller. Also pack deine Sachen, ab in den Wald und guten Appetit.

[Das komplette Rezept findest du hier in der Rezept-Datenbank.](#)

## 3. Naturfreundliche Wraps mit Wildkräuter-Erdnusssoße

Unsere Waldfreund-Wraps mit Erdnusssoße sind der ideale Begleiter für dein nächstes Outdoor-Abenteuer.

In nur 20 Minuten zauberst du ein Gericht, das sowohl lecker als auch nahrhaft ist. Perfekt für eine Stärkung zwischen Wandern und Camping!

Probier es aus und bringe die Natur direkt auf deinen Teller.



Waldfreund-Wraps mit Erdnusssoße

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Gesamtzeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeit:** Leicht

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- Tortilla-Wraps oder große Salatblätter für eine vegane Option
- Frisches Gemüse (Karotten, Paprika, Gurke)
- Erdnusssoße (fertig oder selbst gemacht)
- Optional: Tofu oder Tempeh für eine Protein-Quelle
- Wildkräuter nach Wahl (Brennnessel, Löwenzahn, Giersch)

### Anleitung

1. Schnappe dir eine Pfanne und erhitze die Wraps leicht, oder mach es wie ein echter Abenteurer und wärme sie über dem Lagerfeuer auf.
2. Schneide das Gemüse in Streifen.
3. Wenn du Tofu oder Tempeh verwendest, brate diese an.
4. Lege Gemüse und Tofu/Tempeh auf den Wrap.
5. Gib etwas Erdnusssoße darüber.
6. Rolle den Wrap zusammen und genieße ihn in vollen Zügen!

### Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

- **Brennnessel:** Gibt dem Wrap einen herzhaften, nussigen Geschmack.
- **Löwenzahn:** Für eine leicht bittere Note, die toll zum Gemüse passt.
- **Giersch:** Fügt eine milde Würze hinzu und ist super gesund.

- **Wiesensalbei:** Eine Prise davon rundet den Geschmack wunderbar ab.

Der Wald bietet uns mehr als nur eine Kulisse für Abenteuer. Er schenkt uns auch Zutaten, die ein einfaches Mahl in ein Waldfeast verwandeln.

Nutze, was die Natur dir bietet, und werde zum Outdoor-Gourmet.

? [Hier kommst du zum vollständigen Rezept.](#)

## 4. Wanderlust-Quinoa-Salat: Dein Energiekick in der Wildnis

Hey, du Abenteuerer. Du willst etwas Einfaches und Leckeres im Outdoor-Paradies kochen?

Dann tauch ein in den Wald mit mir und wir machen zusammen den Wanderlust-Quinoa-Salat.

Das ist nicht nur nahrhaft, sondern auch rasend schnell gemacht. Also, los geht's!



Quinoa-Salat à la Wildnis

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Gesamtzeit:** 45 Minuten

**Schwierigkeit:** Leicht

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- Quinoa (1 Tasse)
- Frisches Gemüse deiner Wahl (Paprika, Gurke, Möhren)
- Olivenöl (3 Esslöffel)
- Zitronensaft (1 Zitrone)

- Salz und Pfeffer

## Anleitung

1. **Quinoa kochen:** Eine Tasse Quinoa in zwei Tassen Wasser werfen und zum Kochen bringen. Dann die Flamme herunterdrehen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn es aussieht wie ein kleiner Ozean voller Perlen, ist es fertig.
2. **Gemüse schnibbeln:** Während der Quinoa kocht, kannst du das Gemüse klein hacken. Egal, welches Gemüse du nimmst, der Wald ist das Limit!
3. **Dressing zaubern:** Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
4. **Alles mixen:** Quinoa abgießen und mit dem Gemüse und dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen.
5. **Gourmet-Tipp:** Für den mediterranen Touch kannst du noch Oliven und getrocknete Tomaten untermischen. Dein Bauch wird jubeln!

## Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

- **Bärlauch:** Für eine frische Knoblauchnote, ohne den Atem zu ruinieren.
- **Giersch:** Bringt eine würzige und leicht süßliche Note.
- **Löwenzahnblätter:** Für die herbe, leicht bittere Abwechslung.
- **Gundermann:** für eine leichte Würze.

**Lust auf mehr?** [Klick hier, um das komplette Rezept und weitere Outdoor-Leckerbissen zu entdecken.](#)

Da hast du's: Ein Rezept, das nicht nur deinen Magen, sondern auch deine Seele füllt. Und du weißt ja, in der Wildnis ist Essen nicht nur Nahrung, es ist ein Teil des großen Abenteuers!

Also pack deine Sachen und ab in den Wald. Dort wartet der nächste kulinarische Höhepunkt.

## 5. Fladenbrot mit Knoblauch-Twist für Lagerfeuer-Romantik

Klar, Fladenbrot und Knoblauch sind für sich genommen schon großartig. Aber kombiniert? Ein echtes Geschmackserlebnis.

Ideal für sternenklare Nächte am Lagerfeuer, wo der Wald zum zweiten Zuhause wird.





Knoblauch-Kuss Fladenbrot

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Gesamtzeit:** 10 Minuten

**Schwierigkeit:** Leicht

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 1 weiches Fladenbrot
- 4 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl

### Anleitung

1. Heize das Lagerfeuer vor.
2. Zerdrücke die Knoblauchzehen und mische sie mit Olivenöl.
3. Bestreiche das Fladenbrot mit der Knoblauch-Öl-Mischung.
4. Lege das Brot auf den Grillrost und backe es, bis es knusprig ist.

### Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

**Bärlauch** und Wilder **Thymian** bringen das Fladenbrot auf ein ganz neues Level. Bärlauch für eine zarte Knoblauchnote, Wilder Thymian für eine erdige Würze. Einfach klein hacken und in das Olivenöl einrühren.

Und da hast du es: Ein simples, aber geniales Rezept, das den Wald zu dir bringt oder dich zum Wald.

Also, schnapp dir ein Stück Fladenbrot, lausche dem Knistern des Feuers und fühle dich eins mit der Natur. Guten Appetit!

Wenn du mehr über dieses Rezept erfahren willst, [kannst du hier den gesamten Beitrag lesen](#).

## 6. Wildnis-Wurst-Spaghetti: Der One-Pot-Hit fürs Lagerfeuer

Hast du Lust auf italienisches Flair im Wald?

Stell dir vor, du sitzt am Lagerfeuer und zauberst mit einfachen Zutaten ein echtes Gourmet-Essen. Ja, das geht! Und alles in nur einem Topf. Mach dich bereit für Wildnis-Wurst-Spaghetti.



Wildnis-Wurst-Spaghetti aus dem Eintopf

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Gesamtzeit:** 75 Minuten

**Schwierigkeit:** Mittel

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 200 g scharfe italienische Wurst, zerbröselt
- 680 g Tomatensoße
- 6 Tassen Wasser
- Salz und Pfeffer, soviel du magst
- 450 g dünne Spaghetti
- 1/2 Tasse frisches Basilikum, gehackt
- 1/2 Tasse frischer Parmesan, gerieben

## Anleitung

1. Schnapp dir alle Zutaten und Utensilien.
2. Erhitz eine große Pfanne oder einen Dutch Oven. Egal, ob auf dem Lagerfeuer oder einem Gaskocher.
3. Gib das Öl in den Topf.
4. Wenn das Öl warm ist, Zwiebel und Knoblauch dazu. Rühr um, bis sie weich sind.
5. Jetzt die Wurst dazu. Brösel sie und brat sie fast durch.
6. Tomatensoße, Wasser, Salz und Pfeffer rein und alles zum Kochen bringen.
7. Spaghetti brechen, in die Soße rühren.
8. Hitze runter und köcheln lassen. Spaghetti sollten nach etwa 10 Minuten gut sein.
9. Mit Basilikum und Parmesan servieren. Lecker!

## Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

Bist du ein solcher Naturliebhaber wie ich? Dann füge doch Wildkräuter hinzu.

- **Brennnesseln** geben einen nussigen Kick.
- **Löwenzahnblätter** sorgen für eine erdige Note.
- Und **Giersch**? Der ist ein heimlicher Star in der Waldküche und bringt eine leichte Würze ins Spiel.
- Ein wenig **Gundermann** für eine leichte Würze.

Für das komplette Rezept folge dem [Link hier](#).

Genieß es und lass den Wald deine Küche sein.

## 7. Wald-Feigen gefüllt mit Ziegenkäse und Thymian-Honig-Sirup

Wanderst du gern durch den Wald und schnupperst die frische Luft? Na klar, ich auch.

Da gehören gute Snacks dazu. Dieses Rezept für Wald-Feigen ist ein Hochgenuss und verbindet dich noch mehr mit der Natur.

Süße Feigen treffen auf herzhaften Ziegenkäse und werden mit einem Thymian-Honig-Sirup veredelt. Das ist pure Waldmagie im Mund.



Wildnis-Feigen mit Ziegenkäse-Hauch und Honig-Thymian-Kuss

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Gesamtzeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 8 reife Feigen
- 200 g Ziegenkäse
- 4 EL Honig
- 4 Zweige frischer Thymian

### Anleitung

1. Ofen oder Pfanne mit Deckel auf ca. 180 Grad vorheizen.
2. Feigen waschen, kreuzweise einschneiden. Aber nicht ganz durch.
3. Stück Ziegenkäse in jede Feige packen.
4. Feigen auf Backblech / in Pfanne legen.
5. Honig und Thymianblätter darüber.
6. 15 Minuten backen, bis der Käse schmilzt und leicht bräunt.
7. Kurz abkühlen lassen und dann genießen.

### Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

Wenn du den Waldgeschmack noch mehr spüren willst, probiere diese Wildkräuter dazu:

- **Bärlauch** für eine leichte Knoblauchnote
- **Wilder Oregano** für Würze



- **Giersch** für eine leicht süßliche und würzige Note

[Für das volle Rezept folge dem Link.](#)

Klingt das nicht wie Musik in den Ohren eines Waldmenschen? Ich sag' dir, mach das mal nach. Es wird dich nicht enttäuschen.

## 8. Waldige Bratkartoffeln mit Speck-Crunch: Ein Rezept für Abenteurer

Glaub mir, nichts riecht so gut wie Bratkartoffeln und Speck inmitten von Fichten und Tannen.

Wenn der Wald dein zweites Zuhause ist wie meins, wirst du dieses einfache, aber köstliche Rezept lieben.



Wildnis-Bratkartoffeln mit Speckknusper

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Gesamtzeit:** 90 Minuten

**Schwierigkeit:** mittel

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g Speck
- Ein halber Esslöffel Salz
- Ein halber Teelöffel Pfeffer

- 2 Esslöffel frische Wildkräuter

### Anleitung

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in Scheiben.
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
3. Speck in Würfel schneiden.
4. Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten.
5. Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und gut vermengen.
6. Salz, Pfeffer und Wildkräuter darüberstreuen.
7. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind.
8. Dein Waldmahl ist fertig. Lass es dir schmecken!

### Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

Pflücke frische Kräuter direkt aus dem Wald. **Bärlauch**, **Petersilie**, **Thymian** und **Rosmarin** sind großartige Begleiter für dieses Gericht.

Wenn du noch mehr Wildnis auf deinem Teller willst, findest du das [komplette Rezept hier](#).

## 9. Rührei aus dem Wald: Ein kulinarisches Abenteuer für Naturburschen

Es gibt kaum etwas Besseres, als den Wald zum Küchenstudio zu machen.

Stell dir vor, du bist umgeben von Bäumen, und dein Herd ist ein Lagerfeuer. Hier zeige ich dir, wie du ein leckeres Rührei mit Waldpilzen und Wildkräutern zubereitest.



Wildes Pilz-Rührei aus der Bushcraft-Küche

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Gesamtzeit:** 60 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

**Für:** 2 Personen

## Zutaten

- 4 Eier
- 200 Gramm Waldpilze, selbst gesammelt vielleicht
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Pflanzenöl

## Anleitung

1. Sammle die Waldpilze und putze sie. Dann schneide sie in Scheiben.
2. Hacke Zwiebel und Knoblauch klein.
3. Erhitze das Öl in deiner Outdoor-Pfanne.
4. Zwiebel und Knoblauch ins Öl geben und anschwitzen.
5. Pilze dazugeben und weich braten.
6. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und würze sie.
7. Gieße die Eier über die Pilzmischung und rühre, bis das Ei fest wird.
8. Serviere dein Wald-Rührei heiß und fühl dich wie ein echter Outdoor-Koch.

## Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

**Brennnessel**, **Giersch** und **Bärlauch** sind die wahren Stars des Waldes, wenn es um Wildkräuter geht.

Ein paar Blätter in dein Rührei gemischt, und du hast ein kulinarisches Meisterwerk direkt aus der Natur.

Für mehr Abenteuer am Kochtopf, [check das komplette Rezept hier](#).

## Bonus: Herzhafte Bohnen-Spinat-Curry für deine nächste Wildnistour

In der Wildnis muss man sich auf seine Sinne verlassen. Aber warum nicht auch auf seinen Geschmack?

Stell dir vor, du sitzt am Lagerfeuer und genießt dieses Bohnen-Spinat-Curry, das Herz und Seele wärmt.

Schnell gemacht und voller Aroma, ist dieses Gericht deine perfekte Begleitung für ein Outdoor-Abenteuer.



Bohnen-Spinat-Curry

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Gesamtzeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

**Für:** 2 Personen

### Zutaten

- 1 Dose Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 150 g frischen Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Currypaste
- 100 ml Wasser

### Anleitung

1. Hacke Zwiebel und Knoblauch fein. Wasch den Spinat und zerkleinere ihn grob.
2. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib ein bisschen Öl hinein.
3. Brate Zwiebel und Knoblauch an, bis sie weich sind.
4. Füge Currypaste hinzu und rühre kurz um.
5. Spüle Bohnen und Kichererbsen ab. Gib sie in die Pfanne.
6. Jetzt kommt der Spinat dran. Rühre um, bis er weich ist.
7. Gib 100 ml Wasser dazu. Wenn du magst, auch mehr.
8. Lass alles 10–15 Minuten köcheln.

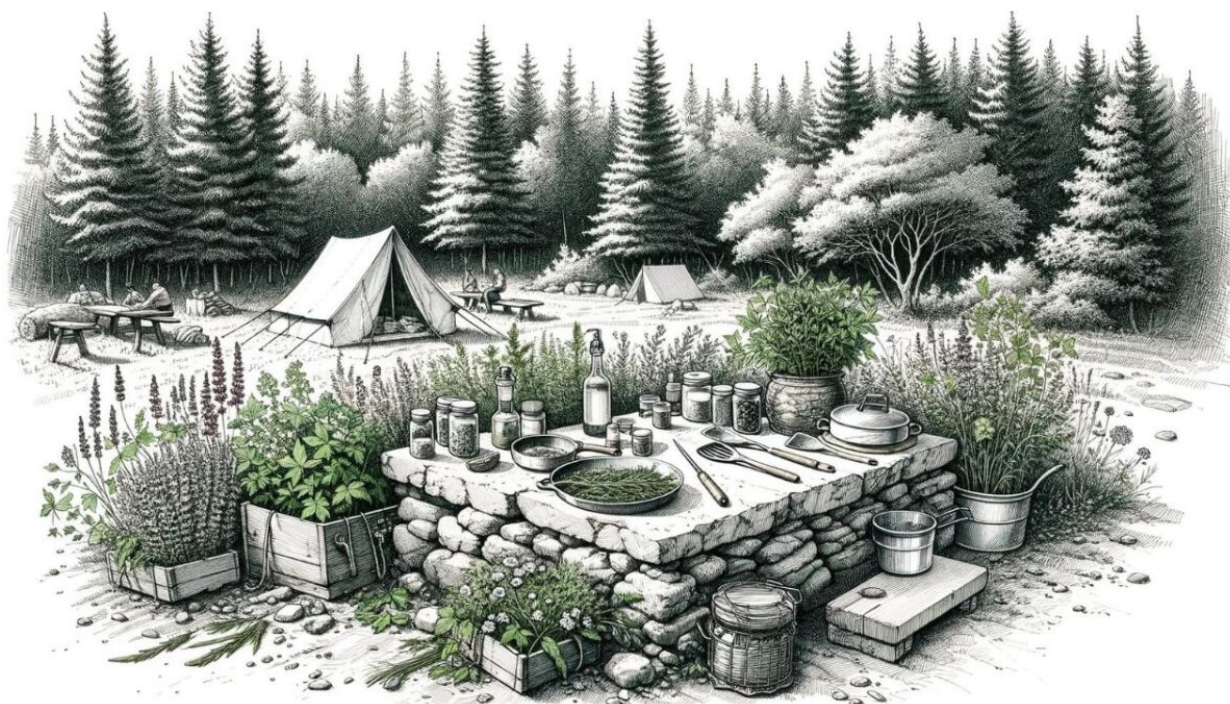


### Diese Wildkräuter passen gut zu diesem Rezept

- **Bärlauch:** Für einen extra Knoblauchkick
- **Giersch:** Ersetzt Petersilie und hat eine würzige Note
- **Brennnessel:** Für mehr Eisen und einen erdigen Geschmack

Jetzt weißt du, wie du in der Wildnis etwas Leckeres zaubern kannst. Willst du das vollständige Rezept und noch mehr Ideen für deine Outdoor-Küche?

? Dann [klick hier für das komplette Rezept](#).



## Das Kompendium für wilde Köstlichkeiten: 9 Outdoor-Rezepte mit Wildkräutern

Ich hoffe, der Ratgeber mit 9 leckeren Rezepten für deine nächste Outdoor-Tour hat dir gefallen.

Ob Nudelsalat, Fladenbrot oder Curry - mit Wildkräutern verfeinert, schmeckt es in der Natur einfach am besten.

Über viele der Wildkräuter habe ich schon ausführlich geschrieben, wie:

- [Die Brennnessel – diese vielseitige Power-Pflanze sollte dein Outdoor-Freund werden](#)
- [Die Knoblauchsrauke: das leicht nach Knoblauch schmeckende Wildgemüse](#)
- [Wild- und Heilpflanze Vogelmiere – Nährwert, Verwendung, Rezepte, Geschichte und mehr](#)
- [Der weiße Gänsefuß, ein uraltes und essbares Heilkraut – Heilpflanzen der heimischen Flora](#)
- [Überlebenskünstler Löwenzahn – Unkraut? Nein! Der Löwenzahn ist eine Survival- und Heilpflanze](#)
- [Die Brunnenkresse: würziges und gesundes Wildkraut sowie Heilpflanze mit Vitamin-D-Kick](#)
- [Vielseitiges Gänseblümchen – Wild- und Heilpflanze unserer heimischen Flora](#)
- [Pflanzenportät zum Sauerampfer – die Vitamin-C-Bombe aus der Natur](#)

Vielen Dank, dass du bis zum Ende dabei geblieben bist.

Ich wünsche dir viele schöne Stunden am Lagerfeuer, aufregende Entdeckungstouren durch den Wald und unvergessliche Erlebnisse in der Wildnis.

? [Hier findest du noch mehr Outdoor-Rezepte, die perfekt mit Wildkräutern kombinierbar sind.](#)

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>