



## Wildkräuterdip à la Ingrid Flora Hochfilzer

### Zutaten:

- 150 g Tiroler Topfen (Quark)
- ½ Becher Tiroler Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 3 EL gemischte Kräuter (Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Schafgarbe, Schnittlauch, Petersilie, Oregano, Basilikum etc. )
- Prise Salz, Pfeffer
- 1 EL Tiroler Butter

### Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und schmelze darin etwas Butter. Füge den sehr fein geschnittenen Knoblauch hinzu und röste ihn bei niedriger Hitze, ohne die Farbe zu nehmen.

Danach würzen wir den Knoblauch mit einer Prise Salz, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer. Anschließend nehmen wir die Pfanne vom Herd und lassen die Mischung abkühlen.

Währenddessen vermenge Topfen, Sauerrahm und fein geschnittene Kräuter in einer Schüssel mit einem Handmixer.

Mische nun die abgekühlte Knoblauchmischung unter die Kräuter-Topfen-Masse und rühre alles gut um. Schmecke die Mischung nach Belieben ab und fülle sie in ein geeignetes Gefäß ab.

Diese Mischung passt hervorragend zu jedem BIO-Brot sowie zu verschiedenen Fleisch- und Fischgerichten. Ebenso ist sie besonders gesund, da die Kräuter nicht erhitzt werden und somit ihre Nährstoffe und Aromen erhalten bleiben.



**FLORA**  
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL  
HOCHFILZER





## Herb Butter à la Ingrid Flora Hochfilzer

### Ingredients:

- 150 g Tiroler Quark
- ½ cup Tiroler sour cream
- 1 clove garlic, finely chopped
- 3 tablespoons mixed herbs (such as dandelion, plantain, daisy, nettle, goutweed, scurvy grass, yarrow, chives, parsley, oregano, basil, etc.)
- Pinch of salt
- Pinch of pepper
- 1 tablespoon Tiroler butter

### Preparation:

Heat a frying pan and melt some butter. Add the finely chopped garlic and sauté over a low heat until aromatic, but without colour.

Season the garlic with a pinch of salt, a pinch of sugar and freshly ground pepper. Remove the pan from the heat and leave to cool.

Meanwhile, in a bowl, mix together the ricotta, sour cream and finely chopped herbs.

When the garlic mixture has cooled, stir it into the ricotta and herb mixture until well combined. Taste and season to taste, then transfer to a suitable container.

This mixture is excellent with any organic bread, as well as with various meat and fish dishes. It is particularly healthy as the herbs are not heated and therefore retain their nutrients and flavours.

