

Vitamine im Frühling Wildkräuter für den Salat

Wagen Sie mal etwas Neues! Einen schmackhaften Frühlingsalat mit vielen Vitaminen gibt uns die Natur in Hülle und Fülle. Wildkräuter kosten nichts, sind regional, sehr gesund und verwöhnen uns mit einem ungewohnten Geschmack. Einfach ausprobieren!



Essbare Wildkräuter wachsen vor der Haustüre. Sie spriessen im Frühling meist schneller aus der Erde als konventionelles Gemüse. Das Rezept dieses Salates lässt sich wunderbar abändern oder ergänzen, je nach Verfügbarkeit der Kräuter.

Zutaten für den Salat:

- 200 g Kreuzblütler – Blätter verwenden
z.B. Hirtentäschli, behaartes Schaumkraut, Wiesenschaumkraut, Winterkresse, Pfeilkresse, Löwenzahnblätter, Gänseblümchenblätter, Scharbockskraut (nur vor der Blüte essen).
Zum „Auffüllen“ eignen sich gängige Gemüse wie Feldsalat, Rucola, Spinat oder Radicchio – was der Garten oder die Saison gerade hergibt!
- 2 EL schwarze und helle Sesamsamen zum Garnieren

Salatsauce:

- 2 Handvoll Knoblauchsrauke, sehr fein hacken
2 EL Sesammus (Tahini)
2 Zitronen, nur Saft
4 TL Honig oder eine andere alternative Süsse (Konfi)
2 TL Rapsöl
2 TL Senf
1 TL (Meer)Salz
4 EL Wasser

Selbstverständlich kann auch jede andere beliebige Salatsauce benützt werden.

Zubereitung:

Die Zutaten für die Sauce mischen und gut verrühren. Ein bis zwei Esslöffel davon auf jedem Teller verteilen und den Salat darauf geben. Nochmals zwei bis drei Esslöffel der Sauce über den angerichteten Salat geben.

Mit Sesam bestreuen.

Wer es gerne bunt mag, kann sehr gut auch mit den Blüten von Gänseblümchen, Löwenzahn, wilde Kissenprimeli oder Veilchen dekorieren. Sie sind ebenfalls alle essbar und sehen hübsch aus.

Kombinieren Sie weiter mit Nüssen, Apfelstückli usw. Es gibt keine Grenzen!



Hirtentäschli



Pfeilkresse



Wiesenschaumkraut



Scharbockskraut enthält
enorm viel Vitamin C (nur vor
der Blüte essen!)



Knoblauchsrauke



behaartes Schaumkraut