Wildkräutersalat

Im Frühling bietet die Natur allerlei gesunde Zutaten für unsere Küche. Ein Wildkräutersalat mit kräftigem Dressing ist nach diesem Rezept eine herb-würzige und gesunde Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 Handvoll	Vogelmieren
2 Handvoll	Bärlauch
1 Handvoll	Taubnesseln (die feinen Triebspitzen)
1 Handvoll	Löwenzahnblätter
2 Stk.	Gundelrebenranken

Für die Marinade

6 EL	Distelöl
4 EL	Apfelessig
2 EL	Schlagobers (flüssigen)
0.5 TL	Dijonsenf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Für den Wildkräutersalat werden die Blätter von Löwenzahn, Bärlauch und den Gundelrebenranken grob zerrissen und auf einer Salatplatte angerichtet. Die Vogelmiere und die feinen Triebe der Taubnesselspitzen darüber verteilen.

2. Für das Dressing in einer Schüssel den Schlagobers mit Senf, Distelöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft gut verrühren. Für die Säure mit etwas Apfelessig und Zucker abschmecken.

3. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Wildkräuter geben und nur leicht unterheben.

Tipp

Den Wildkräutersalat mit gebratenem Saibling oder Lachs zu einer sehr delikaten Hauptspeise aufwerten.