

Frühlingssalat

Der Frühling bietet uns viele frische, zarte Kräuter und Blüten, die wir in einem bunten Salat genießen können.

Mit diesem Rezept zaubert ihr ein farbenfrohes und gesundes Gericht, das nicht nur toll aussieht, sondern auch fantastisch schmeckt.



Zutaten: 5 Handvoll Feldsalat, 1 kleiner Kopfsalat, 3 Handvoll frische Löwenzahnblätter, 1 Handvoll Vogelmiere, ca. 8 Radieschen, Blüten von verschiedenen Frühlingskräutern (Veilchen, Gänseblümchen, Taubnessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Schlüsselblume, Gundermann)
1EL Essig oder Zitronensaft, 1TL Senf, 2 EL Sonnenblumenkerne, Wasser, Kräutersalz, evtl. Bio-Ahornsirup oder Bio-Honig

So wird's gemacht:

Salat vorbereiten: Putzt den Feld- und Kopfsalat, wascht ihn zusammen mit der Vogelmiere und den Löwenzahnblättern gründlich und lasst alles gut abtropfen. Wascht die Radieschen und scheidet sie in feine Scheiben. Sammelt die Blüten von essbaren Frühlingskräutern.

Salatdressing zubereiten: Gebt die Sonnenblumenkerne in etwas Wasser und fügt Essig oder Zitronensaft sowie Senf hinzu. Verrührt die Mischung gut und schmeckt sie mit Kräutersalz ab. Nach Belieben könnt ihr das Dressing mit etwas Ahornsirup oder Honig süßen.

Salat anrichten: Vermengt die Kräuter, Radieschen und den Salat mit dem Dressing. Garniert den Salat anschließend mit ein paar hübschen essbaren Kräuterblüten.

