Ein Frühlingsalat mit Wildkräutern erheitert das Gemüt, bringt gute Laune und lässt die Frühjahrsmüdigkeit vergessen.

In der eigenen wilden Gartenecke findet sich manches Kraut, das gut auf den Teller passt und einen einfachen Salat zur Delikatesse werden lässt.

Natürlich sollten nur die Wildkräuter verwendet werden, die man gut kennt und nicht einfach drauf los essen. Auch sollte bei der Ernte darauf geachtet werden, dass nicht alle Pflanzen gepflückt werden und sie sich wieder gut erholen können.

Grüner Blattsalat mit Wildkräutern

Einen Kopfsalat waschen und grob zerkleinern.

Verschiedene Wildkräuter gut verlesen, waschen, größere Blätter zerkleinern und unter den Kopfsalat mengen.

Als Zugabe eignen sich zum Beispiel:

Brennnessel (sehr fein zerkleinert), Sauerampfer, Wiesenschaumkraut, Weidenröschen, Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich und Gänseblümchen, die nach Geschmack verwendet werden können.

Mit Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch und Wiesenschaumkraut verzieren.

Marinade:

Aus Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, mit viel Schnittlauch und etwas feingehacktem Liebstöckel würzen.

Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr unterheben.