

Bunter Wildkräutersalat mit Gurke und Radieschen (vegan)

Eine wunderbar frische Vitaminbombe – frisch und knackig aus unserer heimischen „Wildnis“

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

1 Kopfsalat

Einige Blätter Radicchio

1 Bund Radieschen

½ Gurke

2 – 3 Frühlingszwiebeln

frische Löwenzahnblätter (= 2 große Handvoll/Bündel) alternativ Blattspinat oder Rucola

frische Blätter von Spitz- und Breitwegerich

nach Belieben frischer Majoran/Dost, Schnittlauch, Minze, Basilikum (nicht heimisch; aus dem Garten)

Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen, Beinwell o.a. essbare Blüten

Für das Dressing:

3 EL natives Olivenöl, alternativ Sonnenblumenöl

4 EL Weißweinessig

½ Zitrone

Ursalz

Pfeffer aus der Mühle

1. Blattsalate und frische Kräuter waschen, abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern und in mundgerechte Stücke reißen. In einer großen Salat-Schüssel als Bund lose verteilen – zuerst die Salatblätter, darauf die Wildkräuter.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, Gurke und Radieschen ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Auf den Salatblättern wie folgt anordnen: Gurke, Radieschen, Frühlingszwiebeln.

3. Die Blüten als essbare Dekoration zuletzt hinzufügen.

4. Für das Dressing Öl mit Salz und Pfeffer vermengen, Essig und Zitronensaft hinzufügen. Abschmecken. Gegebenenfalls nochmals nachwürzen oder eine Prise Zucker oder Honig zum Süßen verwenden.

5. Vor dem Verzehr das Dressing unter den Salat mischen. Abschmecken.