

Wildkraut- salat



Rezept für 4 Personen

Zutaten

- Sammle 1 bis 2 Handvoll von den folgenden Wiesen- und Waldkräutern:
Vogelmiere | Giersch | Bärlauch | Knoblauch Rauke | Löwenzahn (jung) | Rotkleeblüten | Gänseblümchen | etwas Walderdbeeren
- Eisbergsalat
- Zitronensaft
- Bio-Öl (Olivenöl, Leinsamenöl oder Hanföl)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kräuter sanft abbrausen und in mundgerechte Stücke zupfen
2. Eisbergsalat waschen und klein schneiden
3. Alles in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und etwas durchziehen
4. Auf Teller verteilen und mit den gewaschenen Walderdbeeren, Gänseblümchen und Rotkleeblüten anrichten

