

REZEPT

Wildkräutersalat

Dieses Rezept wurde von Claudia Scheu, Waldhof Grabenstetten, im Juni 2023 für das neue Veit-Baguette entwickelt. Bei unserem Vertragslandwirt Bernd Schweiss vom Waldhof wird übrigens unser Richards Rotkornweizen und unser Goldlein angebaut.



Zubereitungszeit: 10-15 min

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Veit-Baguette
- geschlossene Knospen des Wiesen-Pippau
- Leinöl
- Blattsalat
- Wildkräuter nach Geschmack fein geschnitten, z.B. Bärlauch, Spitzwegerich, Giersch, Knoblauchsrauke, junge Löwenzahnblätter, Blätter des Wiesen-Pippau
- Vinaigrette aus gutem Essig, frischem Leinöl, Salz und mittelscharfem Senf
- zur Dekoration Blüten von z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Schnittlauch, Leinsamen

Zubereitung:

1. Die geschlossenen Knospen des Wiesen-Pippau im April/Mai sammeln und in Leinöl einlegen. In ein sauberes Glas geben, gut verschließen und kaltstellen.
2. Die eingelegten Knospen auf die Baguettescheiben auftragen und zum Wildkräutersalat servieren.

Tipp: Durch Wildkräuter kann grüner Salat leicht aufgepeppt werden. Beim Sammeln der Kräuter sollte darauf geachtet werden, dass die Kräuter nicht direkt an der Straße oder am Feldrand wachsen, wo sie verunreinigt sein könnten. Die unbeschädigten Blätter der bekannten und eindeutig bestimmbaren Wildkräuter sollten früh morgens gepflückt werden. Frische Gewürzpflanzen dienen der geschmacklichen Verbesserung eines Salates und können unter anderem durch ihre appetitanregenden und verdauungsfördernden Eigenschaften zum Wohlbefinden beitragen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Rezept und Bilder: Claudia Scheu, www.waldhofalb.de

Bilder: Ralf Scheffold, www.ralfscheffold.com