

Kräutersalat mit „Wilde Hilde“

Vegan



*Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger*  
*Hildes wilder Kräutersalat*

**Zutaten für 1 Schüssel:**



*(Zeit: 15 Minuten / Ziehzeit: 10 Minuten)*

1 Schüssel mit Salatblättern, Kräutern und essbaren Blüten

**Für die Vinaigrette:**

2 TL „Wilde Hilde“, 2 EL kochendes Wasser,  
2 EL Essig z.B. Weißwein- oder Apfelessig,  
4 EL Öl z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl

„Wilde Hilde“ mit kochendem Wasser mischen, ziehen lassen, bis die Salatblätter gewaschen sind. Anschließend zuerst Essig, dann das Öl unterrühren – Salz und Pfeffer sind nicht nötig. Blätter und Vinaigrette erst mischen, wenn Sie den Salat servieren. So bleibt er schön knackig.

**Ergänzen Sie Ihren Blattsalat** um Kräuter, junge Blattgemüse und essbare Blüten: z.B. schmecken junge Löwenzahnknospen delikats und nussig, am besten solange sie noch in der Mitte der Blattrosette sitzen. Die Blätter gibt es gebleicht auf dem Markt – oder in Maulwurfshaufen. Gänseblümchen sind leicht bitter, duften nach Frühlingswiese und regen den Stoffwechsel an. Alle Kräuterblüten schmecken auch im Salat, besonders würzig sind die vom Schnittlauch. Kräuter mit weichen Blättern harmonieren fast alle untereinander, dafür können Sie die Blättchen auch ganz lassen. Liebstöckel, Majoran und Zitronenmelisse bitte sehr vorsichtig dosieren. Viele Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Radieschenblätter sind angenehm aromatisch in ihrer Baby-Version oder als Sprossen – erst die erwachsenen Blätter sollten Sie kochen oder dünsten.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

