

Frühlingsalat mit Gänseblümchen

Jetzt im Frühjahr kann man im Naturgarten auch als eine der ersten Blütenstauden die Gänseblümchen entdecken, die für uns Menschen nahrhafte Blätter, Knospen und Blüten besitzen. Eigentlich kann man in jedem Salat auch Gänseblümchen mitverwenden, als Blickfang und Dekoration oder auch als Geschmacksträger. Selbst Menschen ohne Garten können in jedem Park einige Pflanzenteile bekommen, ohne die Natur nachhaltig zu schädigen.

Wir empfehlen folgenden Salat:

Einen Kopf Salat

6-7 Radieschen

1 kleine Tasse Gänseblümchenknospen

2 Tassen Gänseblümchenblätter

3 Löffel Sonnenblumenöl

Saft einer halben Zitrone oder Apfelessig

1 Teelöffel Honig (alternativ Süßstoff)

Pfeffer und Salz

20 g Schnittlauch oder eine kleine Schalotte

Wer mag, Knoblauch und oder Ei

Den Salat, die Blätter und Knospen waschen und säubern. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Aus den restlichen Zutaten eine Sauce mischen und vor dem Verzehr mit dem Salat, den Blättern und Knospen vermischen. Eventuell einige Blüten zur Dekoration verwenden.

Guten Appetit