



Kochrezept

Rezept für Frühlingsalat mit Blüten



Salat

Zutaten

3 EL Balsamico bianco

1 TL Dijon-Senf

1 TL Honig

6 EL Distel- oder Olivenöl

Salz

Pfeffer

5 Blätter Borretsch

1 Bund Rucola

300 g Portulak

1 großes Bund Frühlings- oder Wildkräuter (z.B. Sauerampfer, Brunnenkresse, Kerbel, Löwenzahn)

1 große Möhre

1 Bund Radieschen

12 – 16 essbare Blüten (z.B. Kapuzinerkresse, Gänseblümchen oder Veilchen)

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 210 kcal, 2 g EW, 18 g F, 8 g KH

Zubereitung

In einem Schälchen Essig, Senf und Honig gut verrühren. Das Öl langsam dazu gießen und gründlich unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Borretsch waschen, trockenschütteln, fein zerschneiden und unterrühren.

Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Möhre schälen und mit dem Sparschäler zu feinen Spänen abziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Blüten ganz vorsichtig waschen und trockentupfen.

Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen, dann Möhre und Radieschen locker unterheben. Mit den Blüten dekorieren und servieren.

Variante:

Sollten Sie Rucola oder Portulak nicht bekommen oder im Garten andere Kräuter haben, können Sie ruhig das eine oder andere austauschen, achten Sie lediglich auf eine Balance aus milden und herben Sorten. Fein ist auch Kopfsalat oder die teilweise fertig angebotenen Salatmischungen mit jungen Salatblättchen.

TIPP für mehr drauf:

Eine hübsche und passende Ergänzung zu den Salatkräutern sind Kräuteromelettschnecken. Dazu 4 Eier (Größe M) mit 4 EL Sahne gut verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen und 3 EL Schnittlauchröllchen unterrühren. In einer Pfanne im heißen Öl nacheinander bei mittlerer Hitze vier Omeletts ausbacken. Lauwarm werden lassen, aufrollen und in dünne Scheiben schneiden. Salat auf Teller verteilen und mit den Omelettschnecken belegen.