

Frühlingshafter Wildkräutersalat



Im Frühling, wenn der Löwenzahn unseren Garten beherrscht, denke ich immer besonders an meinen Papa: es verging kein Frühjahr meiner Kindheit, in dem er nicht seinen Löwenzahnsalat gemacht hat. Am besten regelmäßig, um die Bitterstoffe der Löwenzahnblätter als Frühjahrskur zu nutzen: heute würde man wohl Frühlings-Detox sagen!

Als Kind war ich immer gleichermaßen fasziniert und angewidert von diesem bitteren Salat. Aber, was soll ich sagen: jedes Jahr im Frühling ruft mich der Löwenzahn und es gibt (zugegeben, nur für mich!) Löwenzahnsalat. Aber da mir die Löwenzahnblätter pur tatsächlich etwas zu bitter sind, mische ich eines meiner liebsten Wildkräuter im Frühling darunter: die Knoblauchsrauke!

Diese wunderbare Pflanze wächst mir im Frühling auf allen Spaziergängen in der Natur entgegen und schmeckt pur, in veganem Wildkräuterquark und als milde und würzige Ergänzung zum Löwenzahn im Salat einfach köstlich.

Ich pflücke also zu gleichen Teilen junge Löwenzahnblätter (die älteren sind noch bitterer, wenn Ihr das gerne mögt!) und Blätter der Knoblauchsrauke und zum Dekorieren (und essen!) jede Menge Löwenzahnblüten, Gänseblümchenblüten und die Blüten der Knoblauchsrauke. Zu diesem Salat passt auch meine [weltbeste Salatsoße](#) hervorragend, aber dieses Jahr habe ich mich in ein Dressing aus Himbeer Balsamessig (süß und cremig, ähnlich einer Crema di Balsamico!), Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu verliebt! Die Croutons machen wir aus alten Vollkornbrötchen (und viel Olivenöl!) selber und auch sie passen perfekt zu diesem Frühlingsalat.

Zutaten

für eine große Portion Wildkräutersalat:

- eine große Handvoll Löwenzahnblätter (je jünger, desto milder!)
- eine große Handvoll Knoblauchsrauke
- Löwenzahnblüten
- Gänseblümchenblüten
- Himbeer Balsamessig
- gutes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Croutons (wenn Ihr mögt)

Zubereitung

Ihr legt alle zu verarbeitenden Blätter und Blüten erst einmal auf ein Brett, um Kleinstlebewesen die Chance zur Flucht zu ermöglichen. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr die Blätter waschen und trockenschleudern, ich mache das bei Wildkräutern aus meinem eigenen Garten nicht.

Dann zupft Ihr die Blätter in mundgroße Stücke und mischt sie in Eurer Salatschale gut durch. Darauf träufelt Ihr nun den Himbeer Balsamessig und das Olivenöl etwa im Verhältnis 1:2. Dann kommen noch Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzu und alles wird gut miteinander vermengt. Zum Schluß dekoriert Ihr Euren frühlingshaften Wildkräutersalat mit den Blüten und mit Croutons.

Seid mutig und gönnt Euch diese schönste aller Frühlingskuren von innen!