

# Wildkräutersalat mit essbaren Blüten

Ein Wildkräutersalat mit essbaren Blüten ist nicht nur ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch ein visuelles Gedicht.

Bunt wie der Sommer, nahrhaft wie der Wald, frisch wie ein Morgen im Juni. Dieser Salat bringt die heilende Kraft

der Wiesen direkt auf deinen Teller.

Zutaten für 2 Personen:

Wildkräuter (je nach Verfügbarkeit und Geschmack):

- 1 Handvoll junger Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 Handvoll Spitzwegerich (junge, zarte Blätter)
- ½ Handvoll Sauerampfer
- Einige Blätter Schafgarbe oder Brennnessel (vorher blanchiert oder ganz fein geschnitten)

Essbare Blüten:

- Gänseblümchen
- Veilchen
- Kapuzinerkresse
- Ringelblumenblüten (nur die Blütenblätter)
- Borretschblüten
- Schnittlauchblüten oder Wilde Malven

Für das Dressing:

- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl oder Hanföl
- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Löwenzahnsirup
- 1 TL Senf (mild oder körnig)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Tipp: Dazu passt frisches Bauernbrot oder ein Wildkräuteraufstrich.

Dieser Wildkräutersalat ist mehr als nur Nahrung - er ist eine Verbindung zur Erde, zur Sonne, zum Regen und zur Liebe zur Natur.