

Wildkräutersalat mit Banane-Senf-Dressing

Zutaten:

1 sehr reife Banane

½ kleine Zwiebel

½ Knoblauchzehe

4 EL Sonnenblumenöl

1 TL mittelscharfer Senf

½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer

½ TL Salz

Wildkräuter nach Saison und Geschmack

Optional: Ruccola und 1 Tomate

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis ein sämiges Dressing entsteht.

Verwenden Sie nur hochwertige Zutaten in Bio-Qualität. Das schmeckt besser und ist gesünder.

Wildkräuter (Giersch, Bärlauch, Löwenzahn, Franzosenkraut, Scharbocksklee, Gänseblümchen, ...) in einer Salatschleuder unter fließendem Wasser reinigen und trocken schleudern. Große Blätter mundgerecht zerkleinern.

Anschließend die Wildkräuter in eine Salatschüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben und mit den Kräutern gut vermischen. Salat auf Tellern anrichten und mit Blüten (Gänseblümchen, Löwenzahn, Kapuziner-Kresse) garnieren. Das Auge isst mit!

Der Wildkräuter-Salat kann mit Kopf- oder Eisbergsalat kombiniert werden. Dadurch schmeckt er milder.

Guten Appetit! wünscht Mark Baier

Mehr Rezepte und Anregungen finden Sie unter:

www.barfuss-potsdam.de