



Waldsalat

Zutaten für 2 Personen:

4 - 5 große Handvoll mit essbarem Frühlingsgrün aus dem Wald:

Rotbuchen-Keimlinge und -blätter, ganz junge Blätter von Weißdorn, Vogelkirsche, Haselnuss, Linde, Spitzahorn inklusive Blüten, Fichtenspitzen, Wiesen-Bärenklau, Giersch, Knoblauchsrauke mit Knospen und Blüten, Waldsauerklee, Löwenzahn, Rainkohl, Bärlauchblätter mit Knospen und Blüten, Knospen der Elsbeere, Veilchenblätter und -blüten etc.

4 EL Zitronensaft (Bärlauchessig wäre auch lecker)

2 - 3 EL Waldhonig

Bärlauchsalz

Pfeffer, frisch gemahlen

5 EL Bärlauchöl

Zubereitung:

Blätter, Keimlinge, Kräuter, Knospen und Blüten waschen, trockenschleudern und (bis auf ein paar Blüten für die Deko) auf zwei Tellern anrichten.

Zitronensaft mit Waldhonig, Bärlauchsalz und Pfeffer verrühren. Bärlauchöl dazugeben und zu einem sämigen Dressing aufschlagen. Über den Waldsalat geben.

Mit den wilden Wald-Blüten bestreuen und genießen.