Artikel vom 15.05.2024 · Ausgedruckt am 18.11.2026, 21:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/green-buddha-salat-mit-wildkraeutern

# Green-Buddha-Salat mit Wildkräutern



Foto: Simone Gaube

**Zutaten (für 4 Personen):**

9 Stängel gewaschene frische Petersilie,

1 Knoblauchzehe,

120 g getrocknete Puylinsen,

750 g Wasser,

1 gehäufter TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe (selbst gemacht oder 1 Würfel

Gemüsebrühe für 0,5 l),

300 g grüner Spargel,

1 Schalotte,

50 g Rapsöl,

20 g Apfelessig,

50 g Apfelsaft,

15 g süßer Senf,

2 TL Agavendicksaft,

¼ TL Salz,

¼ TL Pfeffer,

1 Mini-Römersalat,

125 g Wildkräuter (z. B. Bärlauch, Löwenzahn, Pimpinelle, Schafgarbe, Sauerampfer oder Wiesenkerbel),

1 reife Avocado.

**Zubereitung:**

6 Stängel Petersilie abzupfen und mit dem Knoblauch kleinhacken. Linsen unter kaltem Wasser abgespült und abgetropft, dann mit Wasser, Gewürzpaste, Petersilie und Knoblauch in einen Topf geben und nach Packungsangabe köcheln lassen. Vom Spargel das untere Drittel schälen, die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit etwas Salzwasser leicht köcheln lassen. Für das Dressing die übrigen 3 Stängel Petersilie kleinhacken und die Schalotten fein würfeln. Öl, Essig, Apfelsaft, Senf, Agavendicksaft, Petersilie, Schalotten, Salz und Pfeffer vermischen. Den Salat in Streifen schneiden, waschen und trocknen. Das Fruchtfleisch der Avocado auslösen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Dressing mit Linsen, Spargel, Mini-Römersalat, Wildkräutern und

Avocado vermischen, abschmecken, auf 4 Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Mit Wildkräuterblüten dekorieren (z. B. Bärlauch, Gänseblümchen, Taubnessel, Löwenzahn, Dost).

*Simone Gaube*