Artikel vom 29.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 11:17 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/wilder-fruehlingsblueten-salat

Wilder Frühlingsblüten-Salat



Foto: Marcel Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

100 g Pflück- oder Feldsalat

eine Handvoll Löwenzahnblätter

2 EL frische Gänseblümchenköpfe

2 EL abgezupfte gelbe Löwenzahnblütenblätter

3 EL Olivenöl nativ

1 EL Apfelessig

1 TL milder Senf

1 TL Agavendicksaft

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Salatblätter und Wildkräuter gut waschen und trocken schleudern oder tupfen. Gänseblümchen schmecken leicht nussig und sind tatsächlich kleine Vitamin-C-Bomben, sie enthalten etwa 87 mg Vitamin C pro 100 g. Zudem bringen sie wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium in den Salat. Die Blüten selbst sollten nur sanft ausgeschüttelt werden, um kleine Insekten zu entfernen, auf keinen Fall waschen, da sonst der wertvolle Pollen und das feine Aroma weggespült werden. Beim Löwenzahn nutzen wir nur die gelben Zungenblüten, das Grüne drumherum ist nämlich recht bitter. Aus Olivenöl, Apfelessig, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer wird nun ein glattes Dressing angerührt, das geschmacklich alles miteinander harmonieren lässt. Den Salat am besten auf einem schönen flachen Teller anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss werden die Gänseblümchen und die süßlichen, honigartigen Löwenzahnblüten dekorativ darüber gestreut, ebenso etwas frisch gemahlener Pfeffer. Am besten sofort servieren und den Frühling auf der Zunge genießen!

Marcel Jaxy