

Rezept

Brunnenkressesalat mit Wildkräutern und Blüten

Ein Rezept von Brunnenkressesalat mit Wildkräutern und Blüten, am 10.06.2026

Zutaten

200 g Brunnenkresse	1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Wiesenkerbel, Brennnesseln)
einige Gänseblümchenblüten	1 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Akazienhonig	Salz
Pfeffer	3 EL Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Brunnenkresse waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Die Gänseblümchen vorsichtig waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Brunnenkresse und Wildkräuter in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl kräftig unterschlagen. Das Dressing mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und mit den Gänseblümchenblüten bestreut servieren.