

Rezept

Frühlingsalat mit Blüten

Ein Rezept von Frühlingsalat mit Blüten, am 27.05.2026

Zutaten

3 EL Balsamico bianco	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	6 EL Distel- oder Olivenöl
Salz	Pfeffer
5 Blätter Borretsch	1 Bund Rucola
300 g Portulak	1 großes Bund Frühlings- oder Wildkräuter (z.B. Sauerampfer, Brunnenkresse, Kerbel, Löwenzahn)
1 große Möhre	1 Bund Radieschen
12-16 essbare Blüten (z.B. Kapuzinerkresse, Gänseblümchen oder Veilchen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. In einem Schälchen Essig, Senf und Honig gut verrühren. Das Öl langsam dazugießen und gründlich unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Borretsch waschen, trockenschütteln, fein zerschneiden und unterrühren.
2. Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Möhre schälen und mit dem Sparschäler zu feinen Spänen abziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Blüten ganz vorsichtig waschen und trockentupfen.
3. Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen, dann Möhre und Radieschen locker unterheben. Mit den Blüten dekorieren und servieren.