

Rezept

Kräuter-Blüten-Salat mit Ziegenkäse und Holundervinaigrette

Ein Rezept von Kräuter-Blüten-Salat mit Ziegenkäse und Holundervinaigrette, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Wildkräutersalat	8-12 Kapuzinerkresseblüten
einige Borretschblüten (nach Belieben)	1 EL Dijon-Senf
1 EL Holunderblütensirup	2 EL Holunderblütenessig (ersatzweise Weißweinessig)
Salz	Pfeffer
4 EL mildes Olivenöl	4 Scheiben Ziegenkäse (von der Rolle, je ca. 60 g)
4 dünne Scheiben Baguette	2 Zweige Thymian
2-3 TL flüssiger Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Salatmischung verlesen, unschöne Blätter aussortieren. Salat vorsichtig waschen, trocken schleudern oder tupfen, große Blätter eventuell etwas kleiner zupfen. Die Blüten möglichst nur leicht abtupfen. Für die Vinaigrette den Senf mit Sirup, Essig und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl kräftig unterschlagen.
2. Den Grill des Backofens vorheizen. Den Ziegenkäse auf den Baguettescheiben verteilen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen, grob hacken und über den Käse streuen. Den Honig gleichmäßig darüberträufeln. Einen Backrost mit Backpapier belegen, die Brotscheiben daraufsetzen. In den Ofen (oben) schieben und die Brote unter dem Grill 3-4 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist und ganz leicht zerläuft.
3. Den Wildkräutersalat mit der Vinaigrette mischen und den Salat locker auf Teller verteilen. Die Blüten darüberstreuen und je 1 Scheibe Brot in der Mitte des Salates platzieren.