

Rezept

## Wildkräutersalat mit Gemüse

Ein Rezept von Wildkräutersalat mit Gemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>1 kg</b> Wildkräuter (z. B. Löwenzahn; ersatzweise Baby-Mangold oder Endivien) | <b>4</b> grüne Spitzpaprika |
| <b>1</b> Zitrone  | <b>2</b> kleine Zucchini    |
| Salz  | <b>8 EL</b> Olivenöl        |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

### Zubereitung

1. Die Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Spitzpaprika waschen und ganz lassen. Die Zucchini putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Wildkräuter darin ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie zusammenfallen, aber noch etwas Biss haben. Die Wildkräuter in ein Sieb abgießen (das Kochwasser dabei auffangen) und abtropfen lassen.
2. Das Kochwasser im Topf aufkochen lassen. Spitzpaprika und Zucchini darin in ca. 5 Min. weich köcheln lassen. Dann in ein Sieb abgießen (siehe Tipp) und abtropfen lassen.
3. Die Wildkräuter mit Spitzpaprika und Zucchini auf einem großen Teller anrichten. Den Saft der Zitrone auspressen, mit dem Olivenöl über den Salat träufeln und mit Salz würzen.