

Rezept

Wildkräutersalat mit Holunderblüten-Dressing

Ein Rezept von Wildkräutersalat mit Holunderblüten-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

60 g Löwenzahn	60 g Sauerampfer
60 g Brunnenkresse	60 g Feldsalat
1 Handvoll Gänseblümchen	2 EL Holunderblütensirup
1 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Apfelsaft
1 TL Dijonsenf	Salz
grüner Pfeffer aus der Mühle	5 EL Traubenkernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Wildkräuter und den Feldsalat verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Gänseblümchen separat abbrausen und trocken tupfen.

2. Für das Dressing Sirup, Essig und Apfelsaft mit Senf und Salz verrühren, den Pfeffer frisch dazumahlen. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis eine homogene Konsistenz erreicht ist.

3. Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Gänseblümchen bestreuen.