



Salat mit Knoblauchsrauke und Giersch

*vegan*glutenfrei*laktosefrei*

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 EL Mandelstife, geröstet
- 2 Romana-Salatherzen oder grüner Salat nach Wahl
- 1 große Birne
- Zitronensaft
- 1 Handvoll Knoblauchsrauke und Giersch
(alternativ: Schnittlauch und Petersilie)
- 10 EL Wasser
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL Apfelbalsamico
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Hefeflocken (optional)

Zubereitung

Mandelstife in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Dann mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Fruchtstücke nicht braun werden. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Aus Wasser, Senf, Honig, Mandelmus und Apfelbalsamico ein cremiges Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie, nach Wunsch, mit Hefeflocken abschmecken.

Salat und Fruchtstücke vorsichtig mit dem Dressing mischen, gehackte Kräuter und Mandelstife darüber streuen. Mit etwas Brot oder als Beilage genießen.

Wissenswertes

Giersch und Knoblauchsrauke sind Wildkräuter, die fast das ganze Jahr über zu finden sind. Neben einem hohen Maß an Vitaminen und Mineralien enthalten sie auch Bitterstoffe, die eine gesunde Verdauung fördern. Giersch bringt ein feines Möhrenaroma auf den Teller. Knoblauchsrauke wiederum schmeckt – wie ihr Name schon verrät – mild nach Knoblauch. Ihr großer Vorteil ist, dass sie viel weniger für nachfolgende Ausdünstungen sorgt und besser verträglich ist. Sammeln Sie bitte nur Wildkräuter, die Sie sicher bestimmen können. Alternativ schmeckt das Gericht auch mit Küchenkräutern wie Schnittlauch und Petersilie.



Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.