Baumblättersalat mit Käse

Kochdauer:
Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten:

1	Bund	Lindenblatt
1	Bund	Eichenblatt
1	Bund	Buchenblatt
1	Bund	Weißdornblatt
1	Bund	Kirschblatt
1	Bund	Birkenblatt
300	g	Hartkäse
1	Stk.	gelbe Zwiebel
1	Stk.	Apfel
50	g	Walnüsse
8	EL	Öl
2	EL	Weinessig
0,5	TL	Senf
0,5	TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Stk.	Knoblauchzehe
		Salz
		Pfeffer, gemahlen
		Zucker
		Gundelrebe, fein gehackt

Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Marinade

- Zutaten: 8 EL Öl, 2 EL Weinessig, ein halber TL Senf, ein halber TL roter Paprika edelsüß, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zucker, ev. feingehackte Gundelrebe
- Essig, Senf, Salz, Paprika und zerdrückten Knoblauch mit einem Schneebesen verrühren.
- Dann das Öl dazu und alles zu einer cremigen Sauce schlagen.
- Zuletzt die feingehackte Gundelrebe dazumischen.

Salat

- Zutaten: 1 Tasse sehr junge Blätter z.B.: von Linde, Birke, Eiche, Buche, Weißdorn, Kirsche; 300 g Käse (z.B.: Bergbaron, wer es würziger möchte nimmt Tilsiter), 1 Zwiebel, 1 Apfel, 50 g Walnüsse grob gehackt
- Zwiebel schälen und klein schneiden, Käse würfeln, Apfel in kleine Stücke schneiden und mit den Blättern und Walnüssen mischen.
- Die Marinade zum Salat geben, mischen und gut ziehen lassen.

Mein persönlicher Tipp

Das Frühjahr eignet sich gut für Speisen mit Blättern, Blüten und Kräutern aus der Natur. Weißdornblätter sind herzstärkend, Lindenblätter entzündungshemmend, Kirschblätter blutreinigend, Eichenblätter reinigen den Darm und Buchenblätter gut gegen Verstopfung.

Caecilia Geißegger
Referentin für Ernährung in Güssing

Quellen:

Gutes vom Bauernhof
Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20

Caecilia Geißegger:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs