



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

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

Baumblättersalat mit Käse



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Marinade

- o 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
- o Essig, Senf, Salz, Paprika und zerdrückten Knoblauch mit einem Schneebesen verrühren.
- o Dann das Öl dazu und alles zu einer cremigen Sauce schlagen.
- o Zuletzt die feingehackte Gundelrebe dazumischen.

Salat

- o 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
- o Zwiebel schälen und klein schneiden, Käse würfeln, Apfel in kleine Stücke schneiden und mit den Blättern und Walnüssen mischen.
- o Die Marinade zum Salat geben, mischen und gut ziehen lassen.

Quellen:



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

