



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- Wildkräuter
- frische Kräuter
- Apfelessig
- Distelöl
- Honig
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Senf

Mein persönlicher Tipp

Wildkräuter schmecken kräftig und haben meist eine leicht bittere Note.



Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

(Wild)- Kräutersalat



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Frische Kräuter oder Wildkräuter gut waschen und trocken tupfen.
- Die Kräuter in kleine Stücke zupfen oder Streifen schneiden.
- Apfelessig, Distelöl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf mischen und über den Salat geben.

Quellen:



Katrin Fischer: *Privatrezept*