

Sommerlicher Wildkräutersalat



ZUBEREITUNG

Waschen Sie die Karotten am Vorabend oder mindestens 3-4 Stunden vor der Zubereitung des restlichen Salates und schneiden Sie die Karotten dann mit einem Sparschäler in feine Streifen. So erhalten Sie "Karotten-Bandnudeln". Geben Sie Karottennudeln in Eiswasser, decken Sie das Gefäss ab und stellen Sie es in den Kühlschrank. So erhalten die Karottennudeln eine schöne Form.

Im Anschluss sieben Sie das Wasser der Karotten ab und tupfen sie mit Küchenkrepp trocken. Geben Sie die Karotten zurück in ein trockenes Gefäss und massieren Sie je 1/2 TL Salz und Isomaltulose ein. Lassen Sie die Karotten dann nochmals ca. 10 min ziehen.

Waschen Sie Ihre Wildkräuter mittels unten genannten Massnahmen und zupfen Sie die grösseren Blätter grob in Stücke. Schneiden Sie die Radieschen und Frühlingszwiebeln in feine Streifen. Richten Sie Kräuter, Radieschen, Karotten und Frühlingszwiebeln auf einem Teller an und fügen Sie das Dressing hinzu.

TIPP:

Perfekt dazu passt das süssliche Salatdressing.

ZUTATEN

Für 4 Personen

	Wildkräuter nach Wahl
4	Karotten
4	Radieschen
2	Frühlingszwiebeln
2 TL	Isomaltulose
2 TL	Salz

TIPP:

Für die Wildkräuter können Sie folgende verwenden:
Spitzwegerich, Gundermann, Giersch, Majoran, Quendel, Beinwell, Schnittlauch, zarte Lindenblätter, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse und -blüten, Frauenkraut, Schafgarbe, Bärlauchknospen und Hirtentäschel

Arbeitszeit:

Ca. 20 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk