



Gemischter Salat mit Blüten und Kräutern

Das nachfolgende Rezept ist ein Beispiel, wie man einen Salat optisch und geschmacklich gestalten kann. Auch haben Sie die Möglichkeit, stärkende Kräuter wie Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, etc. unterzumischen. Sind einige Zutaten nicht zur Hand, so ersetzen Sie diese durch andere Ihrer Wahl. Lassen Sie Ihre Kreativität spielen und gestalten Sie mit Farben, Formen und Geschmack.

Die optische Wirkung des Salats ist am größten, wenn Sie ihn nicht anmachen und Olivenöl und Zitronensaft bzw. das Dressing extra auf den Tisch stellen.

Bevorzugen Sie jedoch den Salat vor dem Essen mit Öl und Zitrone zu mischen, machen Sie dies so kurz wie möglich vor dem Servieren, da der Salat und die Blüten sehr schnell an Strahlkraft verlieren und zusammenfallen.

Im Anschluss an das Rezept finden Sie noch eine Website, die zum Verzehr geeignete Blüten beschreibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten!





Rezept: Gemischter Salat mit Blüten und Kräutern

Zutaten für 2 Personen

- Salat
Eichblattsalat, Kopfsalat, Ruccola,
und nach Belieben: jungen Löwenzahn,
jungen Giersch, junge Brennnessel
- 1-2 mittelgroße Orangen
- Kräuter
Zitronenmelisse, Salbei
- Blüten
Rosenblüten, Taubnesselblüten,
Holunderblüten
- Olivenöl
- Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Brauner Zucker bzw. Ahornsirup

Zubereitung

- Die Orangen schälen, in Scheiben zerteilen, diese halbieren und jeweils 4 Scheibenhälften in eine Salatschale legen – geben Sie nach Belieben etwas braunen Zucker bzw. Ahornsirup und einige Tropfen Olivenöl darauf.
- Salate waschen und trockentupfen
- Salate, Kräuter und Rosenblüten mischen und in die mit den Orangenscheiben vorbereiteten Salatschalen häufeln.
- Zum Schluss die Holunderblüten und Taubnesselblüten darüber geben und servieren.
- Olivenöl, Zitronensaft, eine Prise Salz und braunen Zucker bzw. Ahornsirup gibt am besten jeder selbst über den Salat.

Guten Appetit!

Die Blüten kann man aus dem Garten nehmen oder bringt sie von einem Spaziergang mit. Es gibt auch Blütenmischungen im Supermarkt zu kaufen, die aber bereits Lebenskraft (Biophotonen) verloren haben, was man daran sieht, dass die Farben nicht mehr so brillant sind, wie bei frischen Blüten.

Eine Liste essbarer Blüten finden Sie hier:

<https://www.gartenzauber.com/essbare-bluten/>