

Bunter Frühlingsalat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Pilze

1 EL Öl

1 kleiner Kopfsalat

1 Strauss Frühlingskräuter

1 Handvoll essbare Blüten

Italienische Salatsauce mit
Zwiebel, oder Pilz-

Vinaigrette (Seite 113)

2 Scheiben Toast

Pilze in grobe Stücke teilen. Im Öl gut durchdünsten.
Salat und Kräuter waschen und trocknen. *)

Salat und Kräuter auf vier Teller auslegen. Pilze in der
Mitte des Salats anrichten und mit den Blumen bunt
dekorieren. Die Salatsauce darüber verteilen. Das Brot
toasten, mit einem Guetzli-Ausstecher Pilze ausstechen
und damit den Salat dekorieren.

*) Gedünstete Pilze, Salat und Kräuter eventuell am
Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Als Salatkräuter eignen sich viele wild wachsende Kräuter, die im Frühling besonders zart sind, zum Beispiel Löwenzahn, Kresse, Spitzwegerich, Bärlauch, Sauerampfer und vieles mehr. Essbare Blüten sind beispielsweise Gänseblümchen, Veilchen, Bärlauch oder Huflattich.

