

Rezepte mit Wildkräutern

Zucchini Salat mit Spitzwegerichblüten

Der Zucchini Salat ist ein leichtes Essen, das besonders an warmen Sommertagen gut schmeckt. Der Spitzwegerich entfaltet beim Dünsten ein feines Pilzaroma.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 Handvoll Spitzwegerich-Blüten
- 4 Spitzwegerich-Blätter
- 50 g Feta, in Würfel geschnitten

Für die Salatsoße:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 EL Essig oder Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Kräutersirup
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Spiralen schneiden. Wenn du keinen Spiralschneider hast, kannst du auch mit dem Messer feine Streifen schneiden.
- Spitzwegerich-Blüten und kleingeschnittene Spitzwegerich-Blätter in dem Olivenöl andünsten und beiseite stellen.
- Knoblauchzehe zerdrücken oder kleinschneiden.
- Salatsoße aus den angegebenen Zutaten mischen.
- Zucchini und Feta mit der Salatsoße mischen, mit Spitzwegerich-Blüten und -Blättern bestreuen und ein wenig durchziehen lassen.



Tipp

- Mit einer Scheibe Vollkornbrot wird der Salat zu einem vollwertigen Mittagessen im Sommer.
- Alternativ kannst du auch eine Portion gekochte Nudeln unter die Zucchini mischen.
- Wenn du magst, kannst du noch ein paar geröstete Nüsse über den Salat streuen.