

# 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.