



FORSTBETRIEB BERTIKOW

AUS LIEBE ZUR NATUR

ZUTATEN

Frisch gesammelt
aus Wald und Wiese

Für Salat:

Olivenöl, extra virgine
Balsamico weiss oder rot
Grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bio-Zitrone

für Dips:

griechischer Joghurt/Quark
Sahne/Milch
Knoblauch
Zwiebeln
Salz
bunter Pfeffer
ev. Paprika

Wichtig:

*Sammeln Sie bitte Ihre
Zutaten möglichst weit
entfernt von Strassen und
Wegen und nehmen Sie nur mit,
was Sie wirklich kennen!*

SALAT UND DIPS aus Wald- und Wiesenkräutern

Es muss nicht immer der Bioladen oder der nächstliegende
Gemüsemarkt sein...

ZUBEREITUNG

Wald und Wiese bieten uns Vieles, was für frische Salate und Dips gesammelt werden kann. Besonders im Frühjahr ist so Manches Kraut oder Blatt noch zart und nicht bitter und bietet sich insbesondere zu Wildgerichten als Extra für überraschende Salatkreationen an.

So z.B. junge Brennesselblätter, Löwenzahnblätter und -blüten, Gänseblümchen, die Blätter des gemeinen Giersch, Wiesen-schaumkraut...

Vor der Verwendung bitte mit warmem oder sogar heissem Wasser gut abbrausen, kurz Alles mit Küchenpapier abtupfen und nach Geschmack die Blätter von den Stengeln abzupfen, kleinhacken oder für einen Salat einfach ganz lassen. Sollte die Menge nicht ausreichen, können Sie die Wald- und Wiesenkräuter auch einfach frischem Gartensalat oder Cherrytomaten zugeben und so sehr einfach "vermehrten".

Auf jeden Fall tut der Saft einer halben Zitrone dem Geschmack der Kräuter gut und gibt zusammen mit dem groben Meersalz dem Salat eine besonders frische Note.

Für Dips nehmen Sie als Basis einfach eine Mischung aus griechischem Joghurt oder Quark (Topfen) mit einem Schuss Sahne oder Milch, Salz und Pfeffer ev. auch Paprika, fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch und geben die Kräuter in diese jetzt cremige Masse hinein. Sollten Sie den Dip mit jungen Kartoffeln essen wollen, lassen Sie einfach die Schale beim Kochen und Essen dran...

Viel Spass beim Sammeln und guten Appetit!