



## 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. Besonder 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 "vermehren".

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!