

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Wildkräutersalat

Löwenzahn

Gänseblümchenblätter und Blüten

Sauerampfer

Vogelmiere

Scharbockskraut

Spitzwegerich

Gänsefingerkraut

einige Blätter Kopfsalat

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Radieschen

30 g Cashewkerne

3 El Rotweinessig

jod. Meersalz u. Pfeffer schwarz

1 Knoblauchzehe

5 El kaltgepr. Olivenöl

Wildkräuter gemischt

in feine Ringe schneiden

in Scheiben od. Stifte

grob hacken, in einer Pfanne  
ohne Fett unter Rühren gold-  
braun rösten.

Marinade:

mit

und

durchgepreßt, verrühren, zu-  
letzt

unterschlagen. Die Sauce über  
die vorbereiteten Zutaten  
gießen, alles locker mischen,  
sofort servieren.

Gesamt: 576 kcal : 4 = 144 kcal