

Liebe Leser!

Der Frühling wird bald Einzug halten , die ersten Frühlingsknotenblumen und Wildkräuter sprießen schon aus dem Boden. Zeit, sich wieder mit Löwenzahn, Bärlauch und Bachkresse auseinanderzusetzen. Die ersten wilden Veilchen und Gänseblümchen dienen uns als Garnitur für unsere Speisen. Nutzen Sie die Kraft der Natur mit den ersten sonnengereiften Blattsalaten und genießen Sie die längeren Tage mit mehr Licht, mehr Sonne und mehr Freude im Herzen.

Guten Appetit wünscht Ihr Peter Mayr

Frühlingsalat mit Fenchel und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frühlingsalate

100 g Fenchelstreifen

50 g gehackte Walnüsse

1 EL Schnittlauchröllchen

250 g Löwenzahn, 100 g warme Pellkartoffeln

2 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl

1 EL Sauerrahm

1 EL Balsamico - Essig

Meersalz

weißer, gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Sauerrahm mit Kürbisöl, Balsamico, Salz und Pfeffer vermischen. Löwenzahn putzen, waschen, gut abtropfen und mit blättrig geschnittenen, warmen Kartoffeln, Frühlingsalat, Fenchelstreifen, Nüssen, Schnittlauch und dem Dressing vermischen.

