

Wildkräutersalat mit Harzer Bergwiesenkräutern

Zutaten

3 EL Rapsöl
oder Olivenöl, kalt gepresst
1 TL Senf
2–3 EL Weißweinessig
oder Zitronensaft
1 TL Zucker
Salz, weißer Pfeffer
Schnittlauch
4 Handvoll Wildkräuter
(z. B. junge Blätter von Löwenzahn,
Sauerampfer, Wiesenkümmel,
Otterzunge, Brennnessel,
Schafgarbe, Bärlauch)
Etwas Garten- oder Feldsalat
(kann wegen der Bitterstoffe
oder auch mangels Menge
untergemischt werden.)
Einige essbare Blüten
(z. B. Gänseblümchen, Veilchen,
Hornveilchen, Kapuzinerkresse)

Als Beilagen:

hauchdünne Scheiben
Harzer Wildschinken,
gekochte oder pochierte Eier

Zubereitung

Junge Brennnesselblätter kurz blanchieren. Für die Salatsoße Öl, Senf und Essig oder Zitronensaft und Zucker in eine Schüssel geben, gut aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren.

Wildkräuter und Salat (falls gewünscht) gründlich waschen, trocken tupfen oder schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen und mit der Soße vermengen. Etwa 10 Minuten durchziehen lassen.



Anrichten: Auf Portionsteller verteilen. Mit essbaren Blüten dekorieren. Zusätzlich mit etwas gezupftem Schinken, mit geviertelten, gekochten Eiern oder mit je einem pochierten Ei anrichten.



Für die pochierten Eier ½ l gesalzenes Wasser mit etwas Essig aufkochen. Eier aufschlagen und vorsichtig aus der Schale oder mittels Schöpfkelle in das siedende Essigwasser gleiten lassen. Nach 3 bis 5 Minuten die Eier mit dem Schaumlöffel herausnehmen und etwas abkühlen lassen.