



SCHNELL ZUBEREITET  
IN NUR 5 SCHRITTEN



## Wildkräutersalat mit Reis

### FÜR VIER PERSONEN BENÖTIGST DU:

- 125 g Reis, ich verwende am liebsten Basmati-Vollkorn-Reis
- 2 Handvoll Gartenkräuter (Giersch, Brennessel, Löwenzahn, Gundermann uvm.)
- je 1 Handvoll Blüten vom Löwenzahn und Gänseblümchen
- 3 saure Gurken
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- ½ Birne
- 4 EL Kräuteressig
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

### Frischer Wildkräutersalat in 5 Schritten!

1. Reis nach Anleitung kochen und in eine Schüssel geben
2. Öl, Essig, Salz & Pfeffer unterrühren
3. Frühlingszwiebeln, Birne & Gurke klein schneiden und hinzufügen
4. Kräuter & Löwenzahnblüten zerkleinern und untermischen (ich nehme dazu meine Küchenmaschine)
5. Abschmecken, mit Gänseblümchen garnieren - fertig!

Lass deiner Kreativität freien Lauf und kreiere deinen eigenen Wildkräutersalat! Ich freue mich darauf, von deinen Erfahrungen zu hören. Send mir gerne dein Rezept für deine Wildkräuter-Salatvariation.