



# HEIMATGENUSS ERZGEBIRGE

## Rezept-Tipp



## Wildkräutersalat

### Ein vitales Frühsommerrezept vom Hotel Forstmeister in Schönheide:

Der Frühsommer lockt und die Wiesen und Wälder des Erzgebirges haben wieder allerhand frische und saftige Wildkräuter zu bieten! Gemeinsam verarbeitet zaubern sie einen frisch-leichten Geschmack auf die Zunge!

### Zutaten (für 4 Personen):

Je eine Handvoll Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch, Gänseblümchen  
2 EL Öl (Wildkräuteröl oder Rapsöl)  
2 EL Essig  
1 TL Senf  
1 kleine Schalotte  
1 Spritzer Ahornsirup oder Honig  
1 EL frische, gehackte Kräuter  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

Die Kräuter waschen, abtrocknen und schneiden. Gänseblümchen vorsichtig säubern und entstielen. Aus Öl, Essig und den anderen Zutaten eine Vinaigrette herstellen. Wildkräuter darin vermischen und zu Garnitur Gänseblümchen darüber streuen.