



# Rezept des Monats

## Unkrautsalat

Gesundes Essen muss nicht aufwendig und nicht teuer sein. Manchmal wächst das Beste direkt am Wegrand. Die Zutaten für diesen leckeren Unkrautsalat sollten Sie nur nicht an der nächsten Hauptstraße pflücken!

### Zutaten:

- 3 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 2 Handvoll Blätter vom Unkraut (Gänseblümchen, Giersch, Scharfgarbe, Spritzwegerich, Sauerampfer)
- Blüten von Gänseblümchen, Veilchen, Taubnessel
- Senf
- Honig
- Weißweinessig
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Blätter gut waschen und ggf. klein schneiden. Zutaten für das Dressing verrühren. Alles gut mischen. Die Blüten vor dem Servieren über den Salat streuen.

Empfehlenswert ist die Zubereitung im Frühling. Zu diesem Zeitpunkt enthalten die Pflanzen noch wenig Bitterstoffe.



Gänseblümchen



Giersch



Scharfgarbe



Spitzwegerich



Sauerampfer



Veilchen



Taubnessel

Wir wünschen  
Ihnen einen  
**GUTEN  
APPETIT**

## EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka Markt noch brauchen:

- Senf
- Honig
- Weißweinessig
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

