

Brigitte
KOCHBUCH-EDITION

Landküche

DIE BESTEN REZEPTE
MIT TRADITION



3 EL weißer Balsamessig

6 EL Öl

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

SALAT

500 g Erdbeeren

200 g Rauke

1–2 Hände voll frische Lindenblüten

200 g Feta-Käse



Fertig in 20 Minuten



Pro Portion ca. 360 kcal, E 10 g, F 30 g, KH 11

g

FÜR DAS DRESSING

- Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Schalottenwürfel, Honig und Essig verrühren. Das Öl in feinem Strahl dazu gießen und mit einer Gabel unterschlagen. 50 ml Wasser unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DEN SALAT

- Erdbeeren abspülen, abtropfen lassen, Stiel und Blütenansatz abschneiden. Je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Rauke und Lindenblüten abspülen, trocken schütteln und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Den Käse grob zerbröckeln.

- Alle Salatzutaten mischen, anrichten und mit dem Lindenhonig-Dressing servieren.

Tipp

Zur Erdbeerzeit blühen auch die Linden. Wenn Sie die Blüten pflücken, darauf achten, dass diese schon aufgeblüht sind – und die Bäume nicht an stark befahrenen Straßen stehen.



Landküche: FRÜHLING

Lila Spargel

MIT HEIDELBEER-VINAIGRETTE

Farbenlehre auf dem Teller: Die Spargelspitzen hat die Frühlingssonne violett gefärbt, dazu leuchten lila Vinaigrette und Kartoffeln

ZUTATEN

2 Portionen

VINAIGRETTE

100 g Heidelbeeren

1 TL mittelscharfer Senf