

## Wildkräutersalate und zweierlei sommerliche Dressing



[caption id="attachment\_8084" align="center" width="850" caption="Ziegenfrischkäse mit Wildkräutersalat und zweierlei Dressing"]

Viele Wildkräuter und Wildgemüse haben einen deutlich höheren Nährwert und mehr Vitamine als kultivierte Pflanzen. Zudem enthalten Wildkräuter gesundheitsfördernde Substanzen. Darum werden sie auch als Heilkräuter bezeichnet.

Ihre Kraft beziehen die Wildgewächse im täglichen Kampf in der freien Natur um ihren Standort, gegen Mitbewerber und bei jeder Witterung. Und das ohne Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel.

Und das allerbeste: essbare Wildkräuter und Wildgemüse schmecken und sind gratis. Und dies (fast) das ganze Jahr.

Die Kräuter zu unserem heutigen Gericht **Ziegenfrischkäse mit Wildkräutersalat** habe ich überwiegend aus dem eigenen Garten. Spitzwegerich, Gundermann, Giersch, Majoran, Quendel, Beinwell, Schnittlauch, zarte Lindenblätter, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse und -blüten, Frauenkraut, Schafgarbe, Bärlauchknospen und Hirtentäschel haben kräftige Aromen und passen herrlich zu rassisem Ziegenfrischkäse. Wer Ziegenkäse nicht mag, kann Kräuterfrischkäse, Späne von reifem Bergkäse, (Wachtel)eier oder luftgetrockneten Schinken verwenden. Etwas Paprikafilet, Tomate und Gurke runden geschmacklich und farblich das Bild ab. Fehlt nur noch ein kräftiges Salatdressing. Dazu habe ich heute zwei Dressingvarianten zubereitet. Ich wünsche Ihnen ein hoffentlich sonniges Wochenende.



### Zutaten

#### Sommerliches Salatdressing mit Basilikum & Zitronen

- 0,1 l Apfelessig
- 0,1 l Rapsöl
- 0,2 l Sonnenblumenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 100 g Apfelmus, ungesüßt
- 0,1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 2 EL Feigensenf
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Bund Basilikum
- Abrieb einer Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Möhren-Buttermilch-Dressing

- 100 ml Karottensaft, milchsauer vergoren, ungesüßt
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Honig
- 2 EL Apfelmus, ungesüßt
- 1-2 TL Senf, mittelscharf
- 50 ml Buttermilch
- 50 g Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Petersilie und Schnittlauch
- **Nach Wunsch:** etwas Zitronenschalenabrieb, etwas geriebener Knoblauch

## Zubereitung

Für das sommerliches **Salatdressing mit Basilikum und Zitronen** Apfelessig, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Apfelmus, Brühe, Feigensenf, Senf sowie den gewaschenen Basilikum und den Abrieb einer Zitrone in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Das Ganze etwas stehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing hält sich im Kühlschrank gut 1-2 Wochen.

Für das **Möhren-Buttermilch-Dressing** Karottensaft, Apfelessig, Zitronensaft, Honig, Apfelmus, Senf, Buttermilch, Sahne und nach Wunsch noch etwas Zitronenschalenabrieb und etwas geriebenen Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und die gewaschenen sowie fein geschnittenen Kräuter zugeben.

Wer das Dressing etwas dickflüssiger möchte, kann gekochte und zu Püree gemixte Sellerie und Karotten zugeben.



Ziegenfrischkäse mit Wildkräutersalat und zweierlei Dressing