

REZEPTE MIT OLIVENÖL



WILDKRÄUTERSALAT



www.piqualextra.de

DU KANNST DEN SALAT MIT DEINEM LIEBELINGS-DRESSING ANMACHEN UND EINFACH PUR GENIESSEN ODER IHN ALS VORSPEISE ODER BEILAGE GENIESSEN.

Die Kräuter sind reich an Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sie bereichern eine gesunde Ernährung maßgeblich! Mit einem nativen Olivenöl ergeben sich tolle Synergieeffekte, welche man unbedingt nutzen sollte.



@piqualxtra

DIE ZUBEREITUNG

Ein Wildkräutersalat ist immer angepasst an die Kräuter, Blüten und Blätter welche man regional und Jahreszeitlich so finden kann.

Wir geben die Kräuter zu den klassisch Blattsalaten hinzu, heute waren es Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotkleblüten, Spitzwegerichblätter und -knospen sowie Männertreu.

Du kannst die Kräuter nach dem Waschen auch roh verzehren, ich mag es allerdings wenn diese in reinem Olivenöl etwas sautiert werden, dann schmecken die Kräuter etwas gefälliger.



Wildkräutersalat

Ein Wildkräutersalat ist immer angepasst an die Kräuter, Blüten, Blätter welche man Regional und Jahreszeitlich so finden kann.

Wir geben die Kräuter zu den klassisch Blattsalaten hinzu, heute waren es Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotkleeblüten, Spitzwegerichblätter und -knospen sowie Männertreu. Du kannst die Kräuter nach dem Waschen auch roh verzehren, ich mag es allerdings wenn diese in reinem Olivenöl etwas sautiert werden, dann schmecken die Kräuter etwas gefälliger.

Wir nutzen zum Anbraten unser Piqualextra -NATIV EXTRA, da es sich super zum anbraten eignet, im Rohverzehr verhält es sich zurückhaltend und unauffällig, es potenziert den Geschmack der Lebensmittel.

Unser Gourmetöl dagegen zeigt sich im Rohverzehr mit viel Charakter und rundet den Geschmack wunderbar ab. Probier doch mal aus was dir am besten schmeckt.

Die Kräuter sind reich an Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sie bereichern eine gesunde Ernährung maßgeblich! Mit einem nativen Olivenöl ergeben sich tolle Synergieeffekte, welche man unbedingt nutzen sollte. Du kannst den Salat mit Deinem Lieblingsdressing anmachen und einfach pur genießen oder ihn als Vorspeise oder Beilage genießen.

Im Mai haben die folgenden, unter anderen, Wildkräuter Saison:

Weißklee-, Rotkleeblüten, Spitzwegerich und Breitwegerich (die ungeöffneten Knospen schmecken gebraten etwas nussig! Gänseblümchen, Löwenzahnblätter, -blüten, Günsel, Gundermann, Ehrenpreis, Brennessel, Giersch, Knoblauchrauke

Mittlerweile kann man in gut sortierten Gartenmärkten auch Wildkräuter zum anpflanzen kaufen um sie im heimischen Garten oder auf dem Balkon anzupflanzen.

Hast du schon mal Wildkräuter gesammelt?