

## Wilder Chicoree-Apfel-Salat

### Zutaten:

#### Dressing

- 4-5 EL Apfelsaft
- 5 EL Rapsöl
- 1-2 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 2 EL Löwenzahnhonig / Holundesirup / Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf

#### Salat

- 2 Äpfel
- 5 Chicoree-Kolben
- 1 Handvoll Behaartes Schaumkraut
- 1 Handvoll Giersch
- 10 Blütenköpfe Gänseblümchen

### Zubereitung:

1. Für das Dressing sämtliche Zutaten mit einem Stabmixer gut vermischen und zur Seite stellen.
2. Chicoree-Blätter länglich ganz fein schneiden und dann nochmals halbieren.
3. Äpfel entkernen und raffeln. In einer Schüssel zur Seite stellen und nach ca. 10 Minuten mit den Händen ausdrücken, damit das Wasser abfließen kann.
4. Wildkräuter bei Bedarf waschen und grob zerkleinern.
5. Chicoree, Äpfelraspel und Wildkräuter mit dem Dressing vermischen und in Einmachgläser mit grossen Öffnungen füllen, mit Gänseblümchen dekorieren und so servieren.

### Gänseblümchen

*bellis perennis*

**Merkmale:** Blätter sind in einer grundständigen Blattrosette angeordnet, Blattflächen oftmals behaart. Blütenköpfe haben zahlreiche weisse Zungenblüten und umrahmen eine Vielzahl gelber Röhrenblüten (Korbblütler).

**Standort:** sonnig, nährstoffreichen Wiesen, Wegrändern, Rasen und Weiden

**Essbar:** Blätter, Blüten, Knospen, Früchte hilft. Alkoholanzeiger: Wenn jemand eine Alkoholfahne hat und über eine Weile ein Gänseblümchen anhaucht, wendet es sein Köpfchen weg.



### Behaartes Schaumkraut

*cardamine hirsuta*

**Merkmale:** in Rosette angeordnete, gefiederte Grundblätter, rosafarbene oder weisse Blütenblätter im Kreuz angeordnet

**Standort:** das eine auf Wiesen, das andere im Garten, Töpfe,

**Essbar:** Blätter, Blüten, Samen



### Giersch

*aegopodium podagraria*

**Merkmale:** Stiele dreikantig. Gesägte Blätter 3-teilig gefiedert. Weisse Doldenblüten.

**Standort:** feuchte, schattige Plätze, unter Sträuchern

**Essbar:** Blätter, Stängel, Blüten, Samen, Wurzeln

