

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Scharbockskrautsalat

- 2-3 Handvoll Scharbockskraut
- 1 Orange
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Radicchio
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Himbeeressig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Bucheckern (ersatzweise Pinienkerne)

Scharbockskraut waschen, ggf. Stiele und Wurzeln abzupfen. Orange schälen und filetieren. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Alles in eine Salatschüssel geben.

Bucheckern schälen und ohne Fett in einer Pfanne rösten (roh genossen können sie Bauchschmerzen verursachen).

Aus den Ölen, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Mit den gerösteten Bucheckern bestreuen.

Scharbockskraut ist eine tolle Vitamin C - Quelle. Der Radicchio liefert uns Bitterstoffe, die Möhre Carotin und außerdem als guter Gegenspieler zum Radicchio eine süßliche Komponente. Die Bucheckern runden mit ihrer nussigen Note das Geschmackserlebnis gut ab.