



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter [www.wildundessbar.de](http://www.wildundessbar.de)

## Rezept des Monats: Juni 2016

### Wiesen-Bärenklau-Stängel-Salat

#### Zutaten Salat

- 80g Wiesen-Bärenklau-Stängel

#### Zutaten Dressing

- 6 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 8 TL Zitronensaft
- ½ TL Dillspitzen
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Wiesen-Bärenklau-Stängel mit einem sauberen Stahlschwämmchen (Topfreiniger) unter fließendem Wasser abschrubben, bis die Oberfläche glatt und von den „Haaren“ befreit ist. Grobe Fasern vom Blattende her abziehen und entfernen. Dann die Stängel quer zur Faser in dünne (2-3 mm breite) Scheiben schneiden. Die Dressingzutaten anrühren und über die Wiesen-Bärenklau-Stängel geben.

Dazu passt sehr gut: Rührei oder frisches Brot