



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter www.wildundessbar.de
Mehr Wildkräuterrezepte unter www.wildundessbar.de/rezept-des-monats

Rezept des Monats: April 2026

Wilde Salzstangen

Zutaten

- Löwenzahnstängel (aus den Blüten kann z.B. Löwenzahnblütencurry gekocht werden)
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Löwenzahnstängel in der gewünschten Menge auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Stängel sollten nicht übereinander liegen. Die Stängel mit Olivenöl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen, dann bei 130 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Wenn die Stangen knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und frisch genießen. Die Stangen lassen sich schlecht aufbewahren, da das Salz aus den Stangen Feuchtigkeit zieht.

Dazu passt Wildkräutersalat mit dieser Soße (Menge für 4 Personen):

- 1 EL Sonnenblumen-Kerne
- Saft einer ¼ Orange
- 25 ml Olivenöl
- ¼ TL Salz
- Saft einer 1/8 Zitrone
- 1 Messerspitze Dijon-Senf
- Pfeffer
- 50ml Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (ideal 2 PS stark) so lange mixen, bis eine sämige glatte Soße entsteht.