

Wildkräuter Essig

ZUTATEN

Saisonale Kräuter
(zum Beispiel:
Petersilie, Schnittlauch,
Rosmarin, Thymian,
Oregano)

Saisonale Wildkräuter
(zum Beispiel:
Spitzwegerich,
Löwenzahn,
Gänseblümchen,
Giersch)

Essig

ZUBEREITUNG

Um den Geschmack der Jahreszeit einzufangen, eignet es sich hervorragend saisonale Kräuter, die im Garten wachsen, in Essig einzulegen. Diese geben mit der Zeit ihr Aroma ab, sodass ein herrlicher Essig für Salate entsteht.

Die Zubereitung ist einfach: In eine Schraubflasche frische Garten- und Wildkräuter geben. Z.B. eignen sich alle gängigen Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian oder Oregano. Eine besonders interessante Geschmacksnote geben Wildkräuter wie Spitzwegerich, Löwenzahn (Achtung bitter), Gänseblümchen und Giersch ab. Beim Sammeln sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Wildkräuter zu 100 Prozent sicher bestimmt werden können.

Quelle: Angela Marmor, Kräuterpädagogin, www.lustaufunkraut.de

