

Wild- und Gartenkräutersalat mit Melone und angebratenem Räuchertofu

Wildkräuter sind sehr gesund, haben Heilkräfte und wachsen von alleine. Auch im Herbst kann man sie noch gut essen, wenn man z.B. dort sammelt, wo manchmal gemäht wird. Die Samen von Brennesseln sind kräftigend, sie enthalten viel Eiweiß, gute Fette, die Vitamine A, C und E. Die Melone geben neben den kräftigen Wildkräutern etwas Süße, der angebratene Räuchertofu sättigt angenehm, die Blumen geben den Duft, Farben und spannende Aromen. Das Gericht ist rein aus pflanzlichen Zutaten, das meiste wächst hier, die Sojabohnen für den Tofu in Baden-Württemberg.

Zutaten:

- Frisch gesammelte Wildkräuter wie z.B. Brennessel (mit Samen), Löwenzahn, Gänseblümchen, Pfennigkraut, Vogelmiere, Spitzwegerich, Gundermann, Giersch, Schafgarbe
- Gartenkräuter- und blumen wie z.B. Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblume, Pfefferminze
- Feldsalat (etwa die Hälfte Wild- und Gartenkräuter, die andere Hälfte Feldsalat)
- Wasser- oder Honigmelone
- Für das Dressing kalt gepresstes Rapsöl (gerne aus der Region), Apfelessig, ein Stück Melone, Senf, Salz, Pfeffer
- Räuchertofu, Bratöl, frischer Rosmarin

Zubereitung:

- Wildkräuter sammeln (nicht an Orten, die oft von Hunden begangen werden oder an stark befahrenen Straßen). Waschen. Brennesselblätter vom Stiel befreien und in einem Küchenhandtuch durchkneten, damit die Brennhaare zerstört werden.
- Wild- und Gartenkräuter fein schneiden
- Feldsalat waschen und ausputzen
- Melone in Stücke schneiden und zum Grünzeug geben
- Für das Dressing alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren, mit Salat vermengen
- Räuchertofu in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Bratöl und klein geschnittenem Rosmarin anbraten
- Räuchertofuscheiben und Blüten zum Schluss auf den Salat legen.