

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

**September 2015**

### **Herbstlicher Salat mit Springkraut-Samen**

**Zutaten:**

1 Kopfsalat  
etwas Chinakohl  
etwas Endivien  
1 Karotte  
2 Tomaten  
1 kleine Salatgurke  
7 Radieschen  
1 Hand voll Springkrautsamen  
5 Esslöffel Wildkräuteröl  
5 Esslöffel Himbeeressig  
etwas Wildkräutersalz  
etwas bunten Pfeffer aus der Mühle  
evtl. eine Prise Ringelblumen-Zucker  
evtl. einige Wegwarte- und Ringelblumenblüten als essbare Dekoration

**Zubereitung:**

Gemüse und Salat waschen und trocken tupfen bzw. trocken schleudern. Die Kopfsalatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, Chinakohl und Endiviensalat in feine Streifen schneiden und in die Salatschüssel geben. Karotte, Tomaten und Gurke in kleine, mundgerechte Stücke schneiden, Radieschen vierteln und alles zum Salat geben. Die Springkrautsamen in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten, bis sie leicht duften. Etwas abkühlen lassen und dann zum Salat geben. Aus Himbeeressig und Wildkräuteröl eine Marinade rühren und mit dem Wildkräutersalz, dem bunten Pfeffer und einer Prise Ringelblumen-Zucker abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und alles vorsichtig vermischen. Den Salat mit Blütenblättchen von Wegwarte und Ringelblumen verzieren.

Die reifen Samenkapseln des Indischen Springkrauts (*Impatiens glandulifera*) öffnen sich bei der leichtesten Berührung. Das Ernten ist deshalb eine lustige Angelegenheit. Um die Samen, die in alle Himmelsrichtungen springen, zu sammeln, muss man schon vorsichtig sein. Es ist günstig, eine Papiertüte so über die reifen Samenkapseln zu halten, dass sie bei Berührung in der Tüte landen. Die Samen schmecken nussig und sind sehr lecker – Vorsicht Suchtgefahr. Die Pflanze wird oftmals bekämpft, da sie sich in der Natur sehr stark ausbreitet. Das Sammeln der Samen ist daher ein gutes Werk. Also lieber: essen statt bekämpfen! Aber nur sammeln, was eindeutig bestimmt werden kann.

**Viel Spaß beim Sammeln und guten Appetit!**