

Scharbockskraut



INHALTSSTOFFE:

- **hoher Gehalt an Vitamin C:** 130 mg / 100g Kraut
(im Vergleich: Orange hat 50 mg / 100 g)
- **Mineralstoffe**
- **Protoanemonin** (ein leicht giftiges Alkaloid. Im Verlauf des Jahres nimmt der Gehalt zu, deswegen nutzen wir die Blätter des Scharbockskrautes nur, bevor ein Grossteil der Pflanze blüht. Sind erst ein paar wenige Teile am Blühen, können die Blätter noch gegessen werden)

farbiger Mischsalat mit Scharbockskraut:

ZUTATEN:

- Basissalat nach Gusto, z.B.: Eisberg, Kopfsalat oder Chicorée
 - Rüsten, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 Rüebli
 - Gut putzen oder schälen, mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln
- Eine Handvoll Scharbockskraut-Blätter
 - Waschen und grob hacken
- Etwas Winterkresse
 - Gut waschen
- Eine Orange filetiert
- Ein paar Gänseblümchen und Primeli zur Deko



Schaumkraut auch Winterkresse genannt

SAUCE:

- Kräutersalz
- Curry
- Paprika
- Senf
- Pfeffer
- der Saft, der beim Schneiden der Orange entstanden ist
- einen Spritzer Dattelsirup
- Wildkräuteressig und Rapsöl im Verhältnis 1:2

E Guete!

