

Schwäbische Sushi und Wildkräutersalat mit grasgrünem Apfelmus Dressing



Teil II: Aus der Kräuterküche...

Nach dem Motto "Was die Oma noch wusste..." kommt heute, am Ostersonntag, im SWR Treffpunkt (SWR Baden-Württemberg, ab 18:45 Uhr) eine schöne Sendung mit einigen Rezept-Inspirationen. Kräuter und Wildkräuter stehen im Mittelpunkt. Ich habe vier traditionelle Rezepte ausgewählt und teilweise neu interpretiert.

Heute präsentieren wir zwei weitere "Rezepte mit Pfiff" als Inspirationen zu Ostern **"Schwäbische Sushi und Wildkräutersalat mit grasgrünem Apfelmus Dressing"**:

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Milch
- 10 Bärlauch Blätter
- Handvoll glatte Petersilie
- 2 Eier
- 4 EL Mehl (Typ 405)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Meerrettich
- Etwas Öl zum Ausbacken
- Zum Füllen: 250 g Kräuterfrischkäse, 200 g Räucherforelle oder kaltgeräucherter Saibling, Karottenstreifen, Kresse oder gehackte Wildkräuter

Zubereitung

Für die Bärlauchpfannkuchlein 200 ml Milch, 2 Eier, Salz, grob gehackten Bärlauch und Petersilie mit dem Pürierstab fein mixen. Tipp: Die Flüssigkeit soll grasgrün sein.

Das Mehl zugeben und alles gut mixen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Dann in einer geölten Pfanne den Teig portionsweise dünn ausbacken.

Nun die Flädle nacheinander mit dem Frischkäse bestreichen. Darauf etwas Meerrettich verteilen. Im unteren Drittel den Räucherfischstreifen, Karottenstreifen und geschnittene Kresse oder Wildkräuter legen.

Die Flädelseitlich einschlagen, aufrollen und in Plastikfolie stramm einwickeln. Die Enden der Folie dabei wie ein Bonbon eindrehen.

Die eingewickelten Flädlerollen im Kühlschrank mindestens 1-2 Stunden kühlen. Anschließend aus der Folie wickeln und quer in mundgerechte Stücke bzw. Röllchen schneiden.

Wildkräutersalat mit grünem Frühlingsdressing



Zutaten für 4 Personen

- 75 ml Apfelsaft
- 75 ml Apfelessig (z. B. heller Balsam Essig)
- 100 g Apfelmus (ungezuckert)
- 50 ml Öl nach Wahl
- 1 EL Senf
- 2-3 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Kerbel, Gundermann, Giersch)
- Abrieb einer Viertel Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch

- Salz, Pfeffer
- wer möchte: 1 EL Kürbiskernöl
- Extra: Frische Wildkräuter, Sprossen und Salate, z.B. Rukola, Kresse, Löwenzahn, Giersch, Gundermann

Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen.

Die Salate, Kresse und Sprossen auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln.

Tipp: Restliches Dressing kann 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.