

# BUNTER BIO-BLATTSALAT MIT MARINIERTEN BIO-ERDBEEREN



*Anna Ambrosch* kultiviert mit ihrem Team auf dem Bio-Bauernhof „Bio-Fuchs“ in Kainbach bei Graz herrliches Bio-Gemüse und schmackhaftes Bio-Obst. Handarbeit und sorgsamer Umgang mit allen Ressourcen der Natur zeichnen diese „Gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft“ (GELAWI) aus.

Das Motto: „Mit jedem Samen säen wir Zukunft!“ steht für Annas Wirken und Schaffen.

[www.bio-fuchs.at](http://www.bio-fuchs.at)

## ZUTATEN

### Marinierte Bio-Erdbeeren

- 100 g Bio-Erdbeeren
- etwas Bio-Leinsamenöl, Bio-Apfelmostessig
- diverse Bio-Blattsalate (Grazer Krauthäuptel, offener Krachsalat grün und rot, Eichblattsalat rot und grün, Lollo rossa und Lollo bionda, Forellenschluss und andere Romanasalate)
- Bio-Zuckererbsenschoten und Bio-Zuckererbsengrün
- bunte Bio-Mangoldstiele

### Marinade

- 2 EL Bio-Kürbiskernöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Leinsamenöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Distelöl (variabel kaltgepresstes Bio-Rapsöl, kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl)
- 4 EL Bio-Apfelmostessig
- Salz

### Geröstete Bio-Samen

- 1 EL Bio-Kürbiskerne
- 1 EL Bio-Sonnenblumenkerne
- 1 EL Bio-Buchweizen
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- essbare Bio-Blüten (Ringelblume, Kornblume, Damaszenerrose)

## ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit Leinsamenöl und Apfelmostessig eine halbe Stunde marinieren.

Salatköpfe in Blätter zerteilen, gründlich waschen, Salatblätter in mundgerechte Stücke reißen, Zuckererbsenschoten waschen, von Fäden befreien, Zuckererbsengrün waschen und zerpflücken.

Bunte Mangoldstiele waschen, würfelig schneiden.

Marinade aus verschiedenen Ölen, Essig und Salz bereiten.

In einer Pfanne Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mit etwas Sonnenblumenöl bei schwacher Hitze ca. eine Minute rösten, die Buchweizenkörner dazugeben und weitere 2 Minuten rösten, etwas salzen (die Samen entwickeln so ein herrliches nußiges Aroma).

Essbare Blüten in Blütenblätter zerlegen und sauber verlesen.

In einer Salatschüssel Blattsalate, Zuckererbsenschoten, Zuckererbsengrün und Mangoldstielwürfel mischen, mit der Marinade abmachen. Marinierte Erdbeeren, geröstete Samen, und Blütenblätter auf dem Salat verteilen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Anna Ambrosch** und **Bio Ernte Steiermark**