

Drei Rezepte mit Löwenzahn

Salat mit wilden Löwen

Zutaten:

(für 4 Personen)

- 1 Kopfsalat oder 150 g Feldsalat
- 100 g junge Löwenzahnblätter
- 3 EL Öl
- 3 EL Essig
- 1 EL Sauerrahm oder Sojasahne
- 1 EL Mango- oder Multisaft
- 1 TL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Handvoll ausgezupfte Löwenzahnblüten

Zubereitung:

1. Löwenzahn in grobe Streifen schneiden und unter den gewaschenen Salat mischen.
2. Die weiteren Zutaten zu einem Dressing rühren und den Salat darin marinieren.
3. Kürbiskerne einige Minuten anrösten. Zusammen mit den Blüten über den Salat geben und servieren.



Würzige Löwenzahnknospen

Zutaten

(für 3 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 500 g fest geschlossenen Löwenzahnknospen
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Pfeffer, Salz
- 30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
2. Kleingehackte Zwiebel und in Würfel geschnittene Paprika 3 Minuten in Öl andünsten.
3. Löwenzahnknospen, feingehackte Tomaten, Tomatenmark und Oregano dazugeben und unter Rühren weitere 4-5 Minuten garen.
4. Salzen, pfeffern und mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Tip: Sie können dieses Gericht pur genießen, unter Nudeln ziehen, auf Baguette überbacken oder als Pizzabelag verwenden.



Löwenzahn-Blüten-Gelee

Zutaten

- 250 g Löwenzahnblüten
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Orange
- 750 ml Wasser
- 1 Messerspitze Vanillepulver
- 1 kg Gelierzucker

Zubereitung

1. Die grünen Hüllblätter (Kelche) der Blüten entfernen.
2. Die gelben Blüten mit in Stücke geschnittenen Zitrusfrüchten und Vanille im Wasser aufkochen und 1 Stunde auf kleiner Flamme ziehen lassen.
3. Den Topfinhalt durch ein Sieb filtern und mit dem Gelierzucker mischen.
4. Nochmals 5 Minuten kochen und heiß in vorbereitete Schraubgläser füllen.

Das goldgelbe Gelee eignet sich als Brotaufstrich oder es wird in Süßspeisen weiterverarbeitet.