

Löwenzahn-Rezepte

Löwenzahn-Salat (eine Portion)

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter

1 EL Kräuternessig

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Honig

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

Die jungen Löwenzahnblätter waschen. Aus Essig, Öl, Honig und Senf eine Sauce anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch Sonnenblumenkerne oder Sesam kurz anrösten und über den Salat geben.

Löwenzahn-Honig

80 g frische Löwenzahn-Blüten

6 EL Agavendicksaft oder Apfeldicksaft

2 TL Zitronensaft

500 ml Wasser

Geliermittel nach Geschmack (Agar-Agar oder Gelatine)

Löwenzahnblüten kurz abwaschen und mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Die Blüten einmal mit einer Gabel unter Wasser drücken. Topf verschließen, Inhalt zum Kochen bringen, dann sofort den Herd abstellen und den Sud 24 Stunden ziehen lassen.

Anschließend wird das Ganze nochmal kurz aufgekocht, um danach weiter 2 Stunden durchzuziehen.

Die Flüssigkeit wird dann durch ein Sieb in einen zweiten Topf gegeben und dort mit den Säften und dem Geliermittel nach dessen Packungsanleitung fertig gekocht.

Anschließend den Honig noch heiß in ausgekochte Gläser einfüllen.