

Info-Datei, d.h. ein kleiner Teil der kompletten Datei, die komplette Datei, siehe Löwenzahn-Rezepte (mit Kennwort) oder auf Anfrage an [wildkraeuter07@web.de](mailto:wildkraeuter07@web.de)

weitere Info siehe auch auf meinem Blog: <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>

## Löwenzahn-Rezepte (Info-Datei)

Löwenzahn-Rezepte (Info-Datei).....	1
Allgemeines.....	5
VORKOMMEN .....	6
MERKMALE .....	6
DROGEN (verwendete Pflanzenteile) .....	6
Beschreibung.....	7
Inhaltsstoffe.....	7
Verwendung .....	8
Medizin, Volksheilkunde .....	8
Kautschukersatz .....	8
Löwenzahn-Rezepte .....	9
Kohlrabi Löwenzahn-Salat.....	9
Wildkräutersalat .....	9
Rezept für bunten Frühlingssalat.....	10
Frühlingssalat .....	10
Gebackener japanischer Knöterich mit Gänseblümchenfrischkäse gefüllt, an Brennnessel- Löwenzahn-Salat garniert mit Johanniskrautblüten.....	11
Bettsaichersalat (Löwenzahnsalat mit Ei, Saarland).....	12
Löwenzahn-Senf.....	12
Löwenzahnpizza.....	13
Wildkräuterbutter .....	14
Nudeln mit Löwenzahnsauce .....	14
Grün(e) Donnerstagssuppe .....	15
Wikingersuppe .....	15
Löwenzahnsuppe .....	16
Löwenzahn-Suppe mit Karotten und Lauch .....	16
Löwenzahncremesüppchen mit Brunnenkresse .....	17
Meerrettichsuppe mit Löwenzahn .....	18
Brennnesselklößchen-Suppe mit Löwenzahnsalat .....	18
Grünkern-Löwenzahn-Suppe .....	19
Badischer Löwenzahnsalat .....	20
Löwenzahn-Feldsalat .....	20
Salat von Löwenzahn und Spitzwegerich .....	21
Löwenzahnsalat mit Knoblauch-Vinaigrette .....	21
Löwenzahnsalat (Bettsäichersalat) mit Kartoffeldressing .....	22
Radieschensalat mit Löwenzahnvinaigrette .....	22
Chicoreesalat mit Löwenzahn und Croutons .....	23
Löwenzahnsalat mit Tomatendressing .....	24
Löwenzahnsalat mit Kirschtomaten .....	24
Löwenzahnsalat auf Bratkartoffeln .....	25
Löwenzahnsalat mit gebratenem Mozzarella .....	25

Löwenzahnsalat mit Parmesan	26
Löwenzahnsalat mit Blauschimmelkäse	27
Löwenzahnsalat mit gebratenem Ziegenkäse	27
Salat vom Löwenzahn und Brunnenkresse mit gebratenem Ziegenkäse	28
Löwenzahnsalat mit Brie-Croûtons	29
Löwenzahnsalat mit Minze	30
Löwenzahn-Salat mit geräuchertem Speck	30
Löwenzahn-Salat mit Kerbel	31
Löwenzahnsalat mit Gänseblümchen und Tomaten-, Speck- und Weißbrotwürfeln	31
Löwenzahn-Salat mit Radieschen	32
Wildkräutersalat mit Kürbiskernen	32
Löwenzahnsalat mit Grünkern	33
Löwenzahnsalat mit Pinienkernen	34
Löwenzahnsalat mit gekochten Eiern	35
Löwenzahnsalat mit Fenchel und Ei	35
Löwenzahnsalat mit Orangen und Gerstenkeimlingen	36
Löwenzahnsalat mit Speck und Toastbrot	36
Löwenzahn-Nudelsalat mit Kichererbsen	37
Löwenzahnsalat (einfach)	37
Löwenzahnsalat mit Eiern	37
Löwenzahn – Salat mit Äpfel und geräucherten Forellen	38
Löwenzahnsalat mit Felchenfilets	38
Löwenzahn mit Walnuss-Vinaigrette	39
Löwenzahnsalat mit Trauben	40
Löwenzahnsalat mit Kirschen	40
Löwenzahnsalat mit Bierwurst	41
Löwenzahnsalat mit Schinken	41
Fleischwurstsalat mit Löwenzahn	42
Löwenzahnsalat mit Rindfleisch und Käse	42
Löwenzahnsalat mit Lammfilet	43
Löwenzahnsalat mit Perlhuhnbrust	43
Mariniertes Brathähnchen im Löwenzahnsalat	44
Löwenzahnsalat mit Wachteln und Spargel	45
Wachteleier auf Veilchen-Löwenzahnsalat	46
Löwenzahnsalat (Bettsäachersalat)	47
Löwenzahnsalat mit Äpfeln und Sahne-Dressing	47
Löwenzahn-Apfelsalat mit Senfdressing	48
Löwenzahnsalat mit Tofu	48
Löwenzahn-Salat mit Tofu und Endivie	49
Löwenzahnsalat mit Polenta	49
Löwenzahnsalat mit Radieschen	50
Rucola mit Radieschen, Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen und pochiertem Ei	51
Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln	51
Löwenzahnsalat mit Gerstencroutons	52
Löwenzahnsalat mit Kartoffel-Vinaigrette	52
Löwenzahn-Kartoffelsalat	53
Kartoffel-Löwenzahn-Salat 2	54
Salat aus Kartoffeln, Löwenzahn und Avocado	54
Kartoffelsalat mit Löwenzahn und Räucherlachs	55
Löwenzahnsalat mit Austernpilzen	56
Löwenzahn Muscheln	57
Löwenzahn - Salat mit Bärlauch	57
Grüner Wildsalat mit Brennessel und Löwenzahn	58
Gemüsesalat mit Löwenzahn	59
Schwarzwurzelsalat mit Löwenzahn	60
Löwenzahn-Bärlauch-Salat mit gebackenen Kutteln	61

Löwenzahn mit Sojasprossen	61	
Omelette mit Wiesenkräutern gefüllt und Löwenzahnsalat		62
Entenkeulen mit Löwenzahn-Radieschensalat	62	
Löwenzahn - Knospen, gebraten	63	
Gegarter Löwenzahn mit Chili	64	
Rührei mit Löwenzahn	64	
Rührei mit Löwenzahn und Schalotte	65	
Löwenzahnpesto	65	
Löwenzahn-Rucola-Pesto	66	
Löwenzahn – Eintopf	67	
Löwenzahn, gekocht - Assura -	67	
Löwenzahnauflauf	68	
Löwenzahn - Gemüse	68	
Frühlingsgemüse mit Löwenzahn	69	
Löwenzahnknospengemüse	70	
Gemüse aus Löwenzahnknospen	70	
Bittergemüse	70	
Löwenzahngemüse mit Kartoffeln und Speck	71	
Stampfkartoffeln mit Löwenzahn	71	
Kartoffel-Löwenzahn-Gratin	72	
Saubohnenpüree mit Löwenzahn	73	
Lachsfilets mit Löwenzahn in Reisblättern	74	
Orecchiette al tarassaco - Orecchiette mit Löwenzahn	75	
Pilz ~ Löwenzahn ~ Schnecken	75	
Löwenzahngemüse mit Bratwürsten	76	
Löwenzahn-Bärlauch-Gemüse	77	
Löwenzahn-Pasta mit Gänseblümchen	77	
Schupfnudeln auf Löwenzahngemüse	78	
Löwenzahnplaetzchen	78	
Friskäse-Bärlauch auf Löwenzahn	79	
Falsche Kapern von Löwenzahn und Gänseblümchen	80	
Gänseblümchen- und Löwenzahnblüten (Kapern) würzig und pikant	80	
Löwenzahn – Orangencreme	81	
Löwenzahn Tiramisu	81	
Löwenzahn-Tiramisù mit Früchten	82	
Gegrillte Erdbeeren mit Löwenzahnblüten - Sorbet	84	
Löwenzahnblütengelee mit Zitrone	84	
Löwenzahngelee (einfach)	85	
Löwenzahn-Gelee	85	
Löwenzahn-Gelee (Grundrezept)	85	
Löwenzahnhonig	86	
Löwenzahn-Honig mit Zitrone	86	
Löwenzahnhonig mit Zitrone2	86	
Löwenzahnhonig mit Orange und Rohrzucker	87	
Löwenzahn - Honig mit Vanille	87	
Mittelalterlicher Löwenzahnblütenhonig	88	
Löwenzahn - Honig (Grundrezept)	89	
Löwenzahn - Honig (Grundrezept 2)	89	
Löwenzahn-Erdbeer-Honig	89	
Löwenzahnsirup	90	
Löwenzahn – Vitamintrunk	90	
Löwenzahn-Kaffee	91	
Löwenzahn-Kaffee 2	91	
Löwenzahn-Kaffee 3	91	
Löwenzahn-Chutney	92	
Löwenzahn-Magenbitter	92	

Löwenzahn-Sekt	93	
Löwenzahn-Wein 1	93	
Löwenzahnwein 2	93	
Löwenzahn – Wein 3	94	
Löwenzahn/Brennessel-Bier	94	
Löwenzahn - Rum - Likör	95	
Löwenzahn-Likör	95	
Löwenzahnwurzellikör	96	
Löwenzahnwurzel-Schnaps	96	
Löwenzahn-Schnaps	96	
Löwenzahnsaft	97	
Löwenzahnblüten als Tee	97	
Löwenzahnwurzeltee:	98	
Rooibos und Löwenzahn -Tee	98	
Löwenzahntee:	98	
Artischocken-Löwenzahn-Tee	99	
Gesichts-Maske, glättend, Löwenzahn	99	
Sommersprossen-Öl	99	
Löwenzahn-Blütenhonig	100	
"Löwenzahnhonig"	100	
Löwenzahn-Blütenkonfitüre	100	
Löwenzahn-Blütenkonfitüre 2	101	
Löwenzahn-Blüten-Gelee Wackelpudding	101	
Löwenzahn-Blütencreme	102	
Wildblüten – Quark	102	
Wald und Wiesen Salat	102	
Wildkräutersalat mit Löwenzahn und Brennessel-Gouda	103	
Wildkräuteröl, selbstgemacht	104	
Kräuterdrink	105	
Erfrischende Kräuterlimonade	105	
Blütenbrote pikant oder süß	106	

## Allgemeines

<http://www.hswt.de/fgw/infodienst/2006/august/pflanze-und-verwendung.html>

Löwenzahn ist ein Nummer-eins-Frühsommerkraut. Nicht nur, weil allgemein bekannt und häufig vorkommend.

Gewöhnlicher Löwenzahn

Botanischer Name: *Taraxacum officinale*

Familie: Korbblütler

Wuchsform: die Blätter stehen in einer Rosette am Boden um den Stängel

Stängel: innen hohl, bis 40 Zentimeter hoch, enthält milchige Flüssigkeit

Blätter: stark gezahnt

Wurzel: bis einen Meter tiefe Pfahlwurzel

Blütezeit: März bis Juli, Hauptblütezeit April bis Mai

Blüten: ein Blütenkopf ist aus vielen einzelnen Zungenblüten zusammengesetzt

Zungenblüte: zwittrig, also mit männlichen und weiblichen Geschlechtsorganen

Frucht: Achäne (= typisch für Korbblütler) mit fiedrigem Haar als Flugorgan; viele Achänen bilden zusammen eine "Pustelblume"

Vom Löwenzahn ist die ganze Pflanze einschließlich der Wurzel verwendbar.

Blätter können auch kurz in Salzwasser blanchiert werden um ihnen die Bitterkeit zu nehmen.

Blüten kann man in Honig einlegen oder mit Wasser und Zucker zu Sirup verkochen.

Die gedünsteten Wurzeln serviert man mit Salat.

Getrocknete Wurzeln werden zu Tee verkocht, wirken harntreibend, abführend und stärkend.

Die reinigende Funktion beugt hohen Blutfettwerten und Verstopfung von Gefäßen vor.

Löwenzahnblätter enthalten reichlich Vitamin A, B und C ebenso Mineral- und Ballaststoffe.

Löwenzahn enthält nicht nur viele Vitamine und Enzyme, auch seine Bitterstoffe wirken harntreibend und Fettstoffwechsel anregend. Seine Liste an positiven Wirkungen ist noch viel länger und reicht von Appetitlosigkeit bis zu chronischen Erkrankungen. Dazu wird er auch gerne für Entschlackungskuren verwendet. Mischen Sie den Löwenzahn immer wieder in neue Gerichte und gönnen Sie sich seine positiven Wirkungen und seinen frischen Geschmack.

Der Löwenzahn – der Kinderfreund

*Taraxacum officinale*, Familie der Korbblütengewächse Löwenzahnblätter sind extrem vitaminreich. Sie enthalten mehr Provitamin A als Möhren und 40-mal mal mehr als Zuchtsalat! Sie enthalten 40-mal mehr Eisen als Spinat und darüber hinaus noch viel Vitamin B und C, Mineralstoffe und Flavonoide. Löwenzahn regt mit seinem bitteren Geschmack den gesamten Stoffwechsel an und ist damit tatsächlich das ideale Frühlingselixier.

Löwenzahnhonig – flüssiges Wiesengold

1 L. Wasser, 400 g Blüten (ca. 2 Doppelhände gefüllt), ½ Zitrone, 1 kg Zucker  
Ganz geöffnete Blüten an Sonnentagen sammeln, waschen, vorsichtig ausdrücken und in 1 l Wasser mit 1/2 in Scheiben geschnittenen Zitrone (ungespritzte Schale!) aufkochen lassen, über Nacht stehen lassen.

Den Saft abgießen, Blüten verwerfen, Zucker zum Saft geben und die Flüssigkeit etwa 1 Stunde lang ohne Deckel leicht köchelnd eindicken, bis zur flüssig-honigartigen Konsistenz. Nicht zu dick werden lassen, da der Sirup sonst nach einiger Zeit kristallisiert. In Gläser abfüllen und sofort verschließen. Verschlossene Gläser halten im Kühlschrank mehrere Monate.

## **VORKOMMEN**

Mehrjährige, ausdauernde, sehr vielgestaltige Pflanze, die auf der gesamten Nordhalbkugel heimisch und auch in Nord- und Südamerika zu finden ist. Der Anbau erfolgt auf dem Balkan, Ungarn und Polen.

## **MERKMALE**

Mehrjährige Rosettenpflanze mit tief eingeschnittenen, gezähnten Blättern und fleischiger Pfahlwurzel. Die gelben Blütenköpfe stehen einzeln auf hohlen Stängeln. Die kleinen braunen Früchte werden mit Hilfe ihres „Fallschirms“ durch den Wind verbreitet. Alle Pflanzenteile scheiden bei Verletzung einen bitteren Milchsaft aus. „Löwenzahn“ stellt einen formenreichen Artkomplex mit ständiger Sippenbildung dar, so dass die Bestimmung schwierig ist. Der englische Trivialname dandelion ist eine Verballhornung des französischen dent de lion (Löwenzahn) – ein Hinweis auf die scharfen Zähne an den Blättern.

## **DROGEN (verwendete Pflanzenteile)**

1. Taraxaci folium (syn. Folium Taraxaci, Herba Taraxaci, Taraxaci herba);  
Löwenzahnblätter (syn. Löwenzahnkraut).

2. Taraxaci radix (syn. Radix lentis leonis, Radix Taraxaci);  
Löwenzahnwurzel (syn. Kuhblumenwurzel, Seicherwurzel).

3. Taraxaci radix cum herba (syn. Herba Taraxaci cum radice, Radix Taraxaci cum herba);  
Löwenzahnwurzel mit Kraut (syn. Löwenzahn, Löwenzahn-Ganzpflanze, Pissblume).

### **WIRKSTOFFE / INHALTSSTOFFE**

Hauptwirkstoffe sind Sesquiterpenlactone (Tetrahydroridentin B, Taraxacolid-b-D-glucosid und andere), ein Phenolcarbonsäurederivat (Taraxacosid) und Triterpene (Taraxasterol und Derivate); ferner hohe Kaliumkonzentrationen (bis zu 4,5%) und Inulin (bis zu 40% im Herbst).

## **Beschreibung**

Der Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 10 und 30 cm erreicht und in allen Teilen einen weißen Milchsaft enthält. Seine bis zu 1 m (selten auch bis 2 m) lange, fleischige Pfahlwurzel ist außen dunkelbraun bis schwarz. Sie geht in eine kurze, stark gestauchte Sprossachse über, auf der die Blätter dicht in einer grundständigen Rosette stehen. Nach einer Verletzung des Vegetationspunktes regeneriert sich die Pflanze aus der Wurzel und bildet dann meist mehrere Blattrosetten. Die 10 bis 30 cm langen Blätter sind eiförmig bis eilanzettlich, unregelmäßig stark gelappt und tief eingeschnitten und gezähnt. Einschnitte und Zähne sind von der Basis bis zu etwa 2/3 der Länge stark, weiter zur Blattspitze häufig geringer ausgeprägt.

Den Blattachsen entspringen meist mehrere, bis zu 60 cm lange Blütenstandsstiele. Jeder ist eine blattlose, außen schwach befülzte, hohle Röhre. An ihrem oberen Ende stehen dicht spiralförmig verteilt 30 bis 40 abstehende Hochblätter, die bald austrocknen. Darüber bildet ein Wirtel aus Hüllblättern einen anfangs geschlossenen Schutz um die Blütenstandsknospe. Die Hüllblätter öffnen und schließen sich schützend mit dem Blütenstand und bleiben bis zur Fruchtreife grün. Der Blütenstand ist eine Scheinblüte, in dem viele gelbe Zungenblüten zu einem tellerförmigen Körbchen von etwa 3 bis 5 cm Durchmesser zusammengefasst sind. In ihm öffnen sich die Einzelblüten ringförmig von außen nach innen. In der mehrere Tage währenden Blütezeit schließt sich der Blütenstand jeweils bei Nacht, Regen oder Trockenheit und schließlich beim Verblühen. Nach mehreren Tagen öffnen sich die Hüllblätter letztmalig bei Fruchtreife und entlassen zuerst die eingetrockneten und abgestoßenen Blütenhüllen der Zungenblüten. Die Früchte, schlank tonnenförmige, mit haarigen Flugschirmen (Pappus) ausgestattete Achänen, werden durch den Wind ausgebreitet (Schirmflieger). Der mit den Früchten besetzte Kopf des Blütenstandes ist die bekannte „Pustelblume“.

In Mitteleuropa ist die Hauptblütezeit von April bis Mai. In deutlich geringerer Anzahl erscheinen Blüten auch noch bis in den Herbst.

Da einige Merkmale sehr plastisch sind, können sich die einzelnen Pflanzen stark den jeweiligen Standorten anpassen. So produzieren Pflanzen an ungestörten Standorten lange, schräg aufrecht gehaltene Blätter und bis zu 50 cm lange, aufrechte Blütenstandstiele. Pflanzen auf begangenen Wegen oder häufig gemähten Wiesen haben dagegen viel kürzere, dicht dem Boden aufliegende Blätter und niederliegende, manchmal nur wenige Millimeter lange Blütenstandstiele.

## **Inhaltsstoffe**

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Löwenzahns sind Inulin, Cholin, Ascorbinsäure, Nicotinsäure, Retinol, Harze, Triterpene (Taxasterolderivate), ein hoher Kaliumgehalt sowie die Bitterstoffe Taraxacin, Taraxacerin, Taraxasterol und Taraxerol.

Die Bitterstoffe, Harze und Triterpene im Milchsaft der Pflanze können beim Verzehr größerer Mengen zu Magen-Darm-Beschwerden mit Bauchschmerzen, Brechreiz und Durchfall führen. Eine kritische Dosis der Giftstoffe im Löwenzahn ist jedoch nicht bekannt.

[1]

## **Verwendung**

Durch das frühe Erscheinen seiner Blüten ist der Löwenzahn eine wichtige Bienenweide, die der Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr dient, aber auch bei größeren Vorkommen eine Frühtracht-Honigernte ermöglicht. Für 1 kg Honig muss ein Bienenvolk über 100.000 Löwenzahnblüten besuchen.

Vor allem Kinder bedienen sich des Blütenstandsstieles, der an einen Ende gespleist eine Minitröte ergibt. Reißt man den Blütenstandsstiel in Streifen und legt diese anschließend ins Wasser, bilden sich durch die unterschiedliche Saugfähigkeit der inneren und äußeren Wand Spiralen.

Nahrungs- und Genussmittel [Bearbeiten]

Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung eines wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees als Brotaufstrich. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Salat verarbeitet werden. Mit einer Speck-Rahmsauce gilt dieser als Delikatesse. Aus der getrockneten Wurzel der Pflanze wurde in der Nachkriegszeit ein Ersatzkaffee hergestellt (Zichorienwurzelersatz).

## **Medizin, Volkshelkunde**

Der Milchsaft des Löwenzahns wurde früher zur Behandlung von Augenkrankheiten verwendet (griechisch taraxis = „Augenentzündung“ und akeomai = „ich heile“). In der Volkshelkunde wird er zur so genannten Blutreinigung, bei rheumatischen Erkrankungen und zu deren Vorbeugung, bei Gicht, Ekzemen, Lebererkrankungen und zur Diurese angewendet. Wie beim Schöllkraut (*Chelidonium majus*) wurde der Milchsaft auch zur Behandlung von Warzen gebraucht. Heutzutage wird die Pflanze auch zur Aktivierung des Stoffwechsels verwandt. Sie regt die Bildung von Magensaft und Galle an und fördert die Ausscheidung über Leber und Niere (Diuretikum).

Folgende Pflanzenteile werden als Droge verwendet:

- \* Löwenzahnblätter (syn. Löwenzahnkraut) als *Taraxaci folium* (syn. *Folium Taraxaci*, *Herba Taraxaci*, *Taraxaci herba*);

- \* Löwenzahnwurzel (syn. Kuhblumenwurzel, Seicherwurzel) als *Taraxaci radix* (syn. *Radix lentis leonis*, *Radix Taraxaci*);

- \* Löwenzahnwurzel mit Kraut (syn. Löwenzahn, Löwenzahn-Ganzpflanze, Pissblume) als *Taraxaci radix cum herba* (syn. *Herba Taraxaci cum radice*, *Radix Taraxaci cum herba*).

## **Kautschukersatz**

Während des Zweiten Weltkrieges wurde in Russland und im Deutschen Reich (hier unter dem Projekt Kok-Saghyz) Löwenzahn als Kautschukersatz verwendet. Unter anderem wurde 1942 in Auschwitz eine Forschungsstation für Pflanzenkautschuk eingerichtet, in der 150 bis 250 Zwangsarbeiter aus dem Lager eingesetzt wurden.[2]

Aufbauend auf den Forschungsleistungen wird Löwenzahn seit einigen Jahren wieder als potenzielle Rohstoffpflanze für Kautschuk betrachtet und in Europa und Nordamerika erforscht. Ziel der Forschungen ist es, aus dem Russischen Löwenzahn (*Taraxacum kok-saghyz*) verwertbaren Löwenzahnkautschuk als Alternative zum heute gebräuchlichen Naturkautschuk aus dem Milchsaft des Kautschukbaums (*Hevea brasiliensis*) und synthetischen Kautschuk zu gewinnen.

## Löwenzahn-Rezepte

### ***Kohlrabi Löwenzahn-Salat***

1 Bund Schnittlauch  
 3-4 Esslöffel süße Sahne  
 100 g Joghurt  
 5 Zitronenmelissetriebe  
 2 Kohlrabi  
 80 g junge Löwenzahnblätter  
 Salz, Pfeffer

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Sahne und dem Joghurt vermischen. Blattstiele der Zitronenmelisse entfernen und die Blättchen fein wiegen, Kohlrabi schälen und Raspeln, die Löwenzahnblätter in Streifen schneiden. Alles mit der Joghurt-Sahne-Soße vermischen und würzen.

### ***Wildkräutersalat***

- 2 Handvoll gemischte Kräuter nach Saison z.B.: Wiesenschaumkraut, Bitteres Schaumkraut, Mädesüß, Weiße Taubnessel, Sauerampfer, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Wiesen-Bärenklau, Schafgarbe.
- 2 Kopf Eisbergsalat, 2 Salat
- 2EL Diest- oder Olivenöl
- 2EL Obstessig
- 4 EL Apfelsaft
- 1½ TL Senf
- Salz und Pfeffer zum würzen
- Etwas Butter
- 8 Eier, 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung: Eier kochen und pellen. Toast in Würfel schneiden und mit Butter und etwas Salz in der Pfanne rösten.

Die gut abgetropften Kräuter grob klein schneiden und den Eisbergsalat auf Gabelgröße klein reißen.

Aus Öl, Essig und Apfelsaft mit Salz, Honig und Senf eine Vinaigrette rühren, über die Kräuter gießen und vermischen. Auf einer großen Platte anrichten, mit Eiervierteln umlegen, geröstete Brotwürfel drüberstreuen und mit Gänseblümchen, Löwenzahn- oder Malvenblüten dekorieren.

Anmerkung: Wenn gewünscht, können ausgelassene Schinkenspeckwürfel unter den Salat gemischt werden.

## **Rezept für bunten Frühlingsalat**

Zutaten für vier Personen:

1 Bund Rucola

300 g Portulak

1 großes Bund Frühlingskräuter (Brunnenkresse, Sauerampfer, Kerbel, Löwenzahn)

1 große Möhre

1 Bund Radieschen

3 EL Balsamico Bianco,

1 TL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer

1 TL Honig

6 EL Distel- oder Olivenöl

5 Blätter Borretsch

Zubereitung:

In einem Schälchen 3 EL Balsamico-Essig, 1 TL Dijon-Senf und 1 TL Honig gut verrühren. 6 EL Öl langsam dazugießen und gründlich unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer (nach Geschmack) kräftig würzen. 5 Blätter Borretsch waschen, trockenschütteln, fein zerschneiden und unterrühren. 1 Bund Rucola, 300 g Portulak, 1 großes Bund Wildkräuter waschen, trocken schütteln und grob die Stiele entfernen. 1 große Möhre schälen und mit dem Sparschäker in feine Späne ziehen. 1 Bund Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rucola, Portulak und die Kräuter mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen, dann die Möhren und Radieschen locker unterheben.

## **Frühlingsalat**

- 100g Vogerlsalat
- 1 Stück Chicoree
- 4 EL Löwenzahnblätter
- 2 EL Brunnenkresse (Gartenkresse)
- 2 EL Gänseblümchenblätter
- 2 EL Gänseblümchenblüten
- 2 EL Walnusskerne gehackt

Marinade

- 6 EL Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl oder Walnussöl
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und weißer Pfeffer

Salatblätter auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Walnusskernen bestreuen, mit Gänseblümchenblüten und Blättern dekorieren.

Marinade aus Essig, Öl, Zwiebeln und Gewürzen bereiten, in einem Kännchen zu den Salattellern reichen.

## ***Gebackener japanischer Knöterich mit Gänseblümchenfrischkäse gefüllt, an Brennessel-Löwenzahn-Salat garniert mit Johanniskrautblüten***

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten für den Frischkäse:

2 Stangen junger weicher japanischen Knöterich, ca. 15 cm lang und max. 1,5 cm Durchmesser

150 g Löwenzahn

150 g junge zarte Brennesselblätter

50 g Gänseblümchen mit Blüten

50 g Johanniskraut mit Blüten

100 g Frischkäse

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing benötigt man:

6 Esslöffel Himbeeressig

4 Esslöffel weißen Balsamicoessig

4 Esslöffel Rotweinessig

4 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Traubenkernöl

3 Esslöffel helles Sesamöl

2 Esslöffel Kürbiskernöl

6 Esslöffel Wasser

60g Zwiebelwürfel

Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Prisen Zucker

Für den Ausbackteig benötigt man:

150 ml Bier

175 g Mehl

3 Eigelb

3 Eiweiß

1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Wildkräuter und den japanischen Knöterich gut waschen und von Sand und befreien.

Den Knöterich in acht Stücke, jeweils ca. 6-7 cm lang schneiden.

Als erstes wird das Dressing zubereitet, in dem alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einem Schneebesen verrührt und abgeschmeckt werden.

Dann wird der Bierteig gemacht, in dem das Eigelb mit Bier, Salz und Mehl glatt gerührt und der aufgeschlagenen Eiweißschnee untergezogen wird. Danach werden die Gänseblümchen kleingeschnitten (Vier Blüten für die Dekoration aufheben!), mit dem Frischkäse verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Frischkäsefüllung mit einem Spritzbeutel in den japanischen Knöterich einfüllen.

Dann wird der Löwenzahn von Stielen befreit und mit den Brennesselblättern und dem Johanniskraut (Vier Blüten für die Deko aufheben!), klein schneiden und in das Dressing geben. Den gefüllten Japanischen Knöterich in den Bierteig geben, so dass er von allen Seiten bedeckt ist. Der Knöterich kommt dann in die Friteuse oder in ein Fettbad, wird bei 170 Grad ausgebacken, muss abtropfen, wird gewürzt und anschließend auf den Tellern mit dem angemachten Salat angerichtet und mit den Blüten von den Gänseblümchen und dem Johanniskraut dekoriert.

## **Bettsaichersalat (Löwenzahnsalat mit Ei, Saarland)**

### Zutaten

350 g Löwenzahnblätter  
 100 g Frühstücksspeck  
 5 EL Sonnenblumenöl  
 2 Scheibe Toast  
 1 Ei; hartgekocht  
 1 EL Weinessig  
 Salz  
 Pfeffer; a.d. Mühle  
 QUELLE Saarbrücker Zeitung gepostet von Jörg Weinkauf

### Zubereitung

Löwenzahnblätter waschen und auf einer Platte anrichten.  
 Dünne Streifen von Frühstücksspeck in Öl braten. Toastbrot-scheiben entrinden, würfeln und mit den Speckwürfeln rösten. Ei in feine Würfel schneiden.  
 Essig mit Öl verquirlen, salzen, pfeffern, über den Löwenzahn träufeln. Speck und Brotwürfel mit dem Fett darübergerben. Mit dem gewürfelten Ei bestreuen.

## **Löwenzahn-Senf**

100g Senfkörner  
 2 EL Meersalz  
 6 EL Apfelessig  
 1/2 TL Kurkuma  
 15 EL Wasser  
 8 EL Olivenöl  
 2 EL Knoblauchsrauke (klein geschnitten)  
 2 EL Löwenzahnblätter (klein geschnitten)  
 Blütenhonig

Senfkörner in der Mühle fein vermahlen oder fertiges Senfmehl verwenden. Das Mehl dann mit etwas Blütenhonig, Meersalz, Apfelessig, Kurkuma, Olivenöl und Wasser verrühren, so dass eine zähflüssige Masse entsteht.

Löwenzahnblätter und Knoblauchsrauke in feine Streifen schneiden und unter die Senfmasse heben.

Alles in ein Schraubglas füllen und dann 14 Tage 'durchziehen' lassen.

Der Senf ist im Kühlschrank sechs Monate haltbar. Er schmeckt gut zu kaltem Braten oder Leberkäs' und regt zudem die Verdauung an.

## **Löwenzahnpizza**

Zutaten für 4 Portion:

Für den Teig:

0,5 Würfel Hefe

250 g Mehl

50 ml Wasser lauwarm

2 EL Olivenöl

0,5 TL Salz

Für den Belag:

300 g zarter Löwenzahn mit dünnen Wurzeln

50 g Tomatenmark

Rosmarin, Thymian, Oregano

Salz, Pfeffer aus der Mühle

200 g geriebenen Käse oder Mozzarella

100 g Kochschinken

je nach Wunsch: Champignons, Artischocken, Salami, Zwiebeln, Thunfisch, halt wie bei Pizza

Hefe im Wasser auflösen, einen Eßl. von dem Mehl und eine Messerspitze Zucker unterrühren und blasig aufgehen lassen. Mehl, Öl, Salz dazugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten.

Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so dick ist.

Teig noch einmal kräftig durchkneten. Ein Blech oder kleinere Pizzaformen mit dem Teig auslegen so das der Rand 1 cm hoch steht.

Den Löwenzahn gut waschen und die Wurzeln abbürsten. In ein Liter kochendes Salzwasser legen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Abtropfen und im Mixer mit etwas Kochflüssigkeit pürieren.

Die Löwenzahnmasse mit Tomatenmark, Gewürzen, Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig auf dem Pizzateig geben.

Käse, Schinken oder sonstige Beläge nach eigenen Wünschen auf der Oberfläche verteilen.

Backofen auf 220°C (Umluft 200°C / Gas 4-5) vorheizen. Pizza noch etwas "gehen" lassen.

Auf der mittleren Schiene etwa 20-25 Minuten knusprig backen. Pizza vom Blech nehmen und portionieren.

ANMERKUNG: Probiert es doch statt mit Löwenzahn einmal mit Geißfuß, Breitwegerich, Weißem Gänsefuß und vor allem auch mit Lindenblätter (die sind klasse und schnell an den unteren Austrieben zu pflücken, es kommt noch ein süßes Tortenrezept mit Lindenblättern in die Kochbar). Alle Blattsorten schmecken auf ihre Weise raffiniert.

### ***Wildkräuterbutter***

Zutaten:

250 g Butter  
3 Teelöffel körniger Senf  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1-2 Tassen Wildkräuter

Zubereitung:

Wildkräuter, wie Vogelmiere, Labkraut, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundelrebe, Estragon, Schlangenknocherich und viele mehr kleinschneiden.  
Alle Zutaten zur weichen Butter geben und miteinander vermengen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Rezept von Martina Heimbrodt)

### ***Nudeln mit Löwenzahnsauce***

Zutaten (für 4 Personen):

300 Gramm Nudeln  
2 Handvoll Löwenzahnknospen (geschlossen, möglichst klein)  
2 EL Butter  
1/2 Zwiebel  
2 EL Mehl  
250 Gramm Sahne  
Salz, Pfeffer, scharfer Senf

Zubereitung:

Blütenknospen waschen und trocken tupfen, die grünen Hüllblätter entfernen. Die Butter zerlassen, die fein geschnittene Zwiebel glasig dünsten und die vorbereiteten Löwenzahnknospen zugeben. Ein paar Minuten dünsten, mit Mehl bestäuben und die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und scharfem Senf abschmecken. Nach Belieben können noch ein paar klein geschnittene Löwenzahnblättchen zugegeben werden. Nudeln laut Packungsangabe zubereiten.