



LÖWENZAHNSALAT

4 Personen

Zutaten:

- 300g Löwenzahnblätter
- Ein Glas Preiselbeeren
- Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig
- Rapsöl
- Weißweinessig
- Honigmelone

Zubereitung:

Wenn im Garten das Leben gerade erst beginnt kann man in der freien Natur auf den Wiesen schon eine herb-frische Frühlingsüberraschung ernten: den Löwenzahn.

Sammeln Sie die zarten Blätter junger Löwenzahnpflanzen auf Wiesen, möglichst abseits von Umweltbelastungen wie Straßen. Sofern mit Wurzel geerntet schneiden Sie diese ab und waschen sie die Löwenzahnblätter gründlich, um anhaftende Erde zu entfernen. Nun legen Sie Ihre Ernte für einige Minuten in leicht angewärmtes Wasser. Der Löwenzahn verliert dadurch ein wenig von seiner für ihn typischen Bitterkeit. Trocknen Sie die Blätter nun mit der Salatschleuder. Schneiden Sie die Blätter in maximal 5 cm lange Stücke, kleine Blätter bleiben ganz.

Hervorragend zu dem feinherben Löwenzahlsalat passt eine süß-saure Salatsauce.

Vermischen Sie – je nach persönlichem Geschmack – mindestens 3 EL Preiselbeeren mit einer ausreichenden Menge Öl und Essig, schmecken Sie die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und Honig ab.

Alternativ:

Statt Löwenzahn können Sie im Sommer und im Herbst, wenn der Löwenzahn keine jungen Blätter mehr liefert, auch Rauke (Ruccola) verwenden. Wer es herber mag: Statt der Preiselbeersauce können Sie auch eine Sahne-Sauce reichen.

Raffiniert und sehr lecker: Honigmelonebällchen ausstechen und dazu reichen!



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN