

**«Löwenzahnküche»
Barbara Schweizer, Nr. 2/2020, S. 24-25**

Rezepte

Kaffee

Die Wurzeln im Frühling ausgraben. Die Wurzeln schmecken im Frühling etwas bitterer, im Herbst sind sie milder im Geschmack. Die Wurzelstücke waschen und in kleine Stücke schneiden. Diese in einer Pfanne ohne Fett über dem Feuer oder im Backofen rösten, bis die Wurzelstücke dunkel und getrocknet sind. Danach das Ganze in einer Kaffeemühle mahlen. 1 TL Pulver mit 1 Tasse Wasser aufbrühen und etwas ziehen lassen.

Gewürzessig mit Löwenzahn

Die Knospen und oder Blüten säubern und evtl. waschen. In ein Glas füllen und mit Essig übergießen. Nach 3 Wochen den Auszug absieben.

Löwenzahn – Bruschetta

200 g Löwenzahnknospen

80-100 g Salz

200 g Tomaten

1 Zwiebel

6 EL Olivenöl

3 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

Baguette

Die Löwenzahnknospen waschen, mit dem Salz vermischen und einen Tag stehen lassen. Am nächsten Tag das Salz mehrfach gut abspülen und grosse Knospen ein bis zwei Mal zerschneiden. Tomaten und Zwiebel klein schneiden und alles zusammen mit Essig und Öl vermischen. Mit Pfeffer abschmecken. Auf Baguettescheiben servieren.

Löwenzahnkapern

Geschlossene Knospen sammeln und säubern. Anschliessend in ein Glas geben und mit heissem Essig übergiessen. Das Glas sofort schliessen. Dem Essig können Pfefferkörner beigefügt werden.

Gebratene Knospen

Geschlossene Blütenknospen pflücken und wenn möglich nur trocken säubern. Mit Butter in einer Pfanne dünsten. Sehr gut passt dieses Wildgemüse über Salate gestreut, zu Nudelgerichten oder einfach so mit ein wenig Streusalz dazu.

Löwenzahnquark

Quark mit etwas Kräutersalz vermischen. Junge frische klein geschnittene Löwenzahnblätter begeben. Auch die einzeln gezupften gelben Löwenzahnblüten sind in einem solchen Quark ein Hingucker. Dazu passen frisch gekochte Kartoffeln.

Löwen – Gänse – Suppe

- 1 Zwiebel fein hacken
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 1 Liter Wasser
- Bouillon
- 50 g Griess
- Löwenzahnblätter und Gänseblümchen
- 2 -3 EL Creme Fraîche

Die Zwiebeln im erhitzten Öl andünsten, Mehl begeben und mit Bouillon / Wasser ablöschen und aufkochen. Anschliessend sachte den Gries einrühren und die Suppe sanft köcheln lassen. Die klein geschnittenen Löwenzahnblätter begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme Fraîche unter die Suppe rühren. Zum Schluss die Gänseblümchen darüber streuen und gut beobachten was passiert!

Löwenzahn – Kräcker

Darvida oder ähnliche Kräcker mit Margarine bestreichen (Margarine streicht sich leichter als Butter). Anschliessend die feinen gelben Löwenzahnblütenblätter herauszupfen und leicht über die Margarine verteilen. Zum Schluss mit ein wenig Kräutersalz bestäuben.

Löwenzahnblütenhonig

- 2 L Löwenzahnblütenköpfe

- 2,2 L Wasser
- 1 Zitrone in Scheiben geschnitten
- 2 Vanillestangen längs aufgeschnitten
- 1,4 kg Rohrzucker
- 15 g Zitronensäure

Wenn nötig Löwenzahnblüten von kleinen Insekten säubern, aber nicht mit Wasser waschen. Die Löwenzahnblüten im Wasser mit den Zitronenscheiben kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Danach den Saft absieben, dies geht am besten mit einem alten Küchenhandtuch. Den gewonnenen Saft mit Vanille, Zucker und Zitronensäure so lange kochen, bis die Flüssigkeit honigartig ist, das kann bis zu einer Stunde dauern. Wenn der Honig die gewünschte Konsistenz hat, in kleine, saubere Gläser abfüllen. Heiss ist der Honig immer dünnflüssiger. Darum einige Tropfen auf einen Teller geben und wenn möglich kurz in den Kühlschrank stellen. So kann getestet werden welche Konsistenz der Honig im erkalteten Zustand hat.

Sirup

3 Löwenzahnblütenköpfe /

2,2 L Wasser /

10 g Zitronensäure

1 kg Zucker

Die Blütenköpfe in einem grossen Topf mit Wasser übergiessen und kurz aufkochen lassen. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag absieben. Nun die Zitronensäure und den Zucker begeben und zu Sirup einkochen. Noch heiss in saubere Flaschen füllen. Löwenzahnsirup eignet sich gut zum Süssen von Tee oder zum Aromatisieren von Fruchtsalaten.