

# Löwenzahn



## gelbe und grüne Gaumenfreude

*Löwenzahn gehört zu den ältesten Heilpflanzen und soll u.a. gegen Rheuma und Gicht, Leber- und Gallenleiden helfen. Aber auch als Frühjahrgemüse wird er immer beliebter: Die jungen Blätter lassen sich in einem Salat oder wie Spinat verwenden.*

### Löwenzahnkapern

2 Handvoll Löwenzahnknospen waschen und über Nacht in Salz einlegen. Abspülen, trocknen und zusammen mit Pfefferkörnern und einem Zweig Estragon in ¼ l mildem Essig aufkochen.  
Heiß in sterile Gläser füllen.

////////////////////////////////////

*Wussten Sie, dass ...*

... der Löwenzahn mehr als 500 Namen hat? Man kennt ihn z. B. als Kuhblume, Pusteblume, Mönchskopf, Augenwurz, Bettseicherle, Saudistel und Kettenblume.

////////////////////////////////////

### Löwenzahn-Kartoffelsalat

2 mittelgroße Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Aus 2 EL Distelöl, dem Saft einer Zitrone, 3 EL Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Kartoffeln geben. 200 g junge Löwenzahnblätter waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit einer gehackten, angebratenen Zwiebel zu den Kartoffeln geben.

## **Löwenzahnblüten-Gelee**

300 ml abgezapfte gelbe Löwenzahnblüten mit dem Saft und der Schale einer halben Zitrone aufkochen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Mit ½ l Apfelsaft und 500 g Gelierzucker zu Gelee kochen. Noch heiß in kleine Gläser füllen.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... größere Mengen an Löwenzahntee bei empfindlichen Menschen zu Magenbeschwerden führen können?

.....

## **Knospen-Tapenade**

Eine Handvoll Blütenknospen z. B. von Löwenzahn, Gänseblümchen oder Bärlauch über Nacht in Salz ziehen lassen. Gut abspülen. Eine gehackte Zwiebel, das Fleisch von drei abgezogenen Tomaten, 6 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico-Essig dazugeben, leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Brot genießen.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... der Milchsaft aus den Stängeln haut- und schleimhautreizend wirkt? Er hinterlässt braune Flecken.

.....