

# Löwenzahn-Salat

## Für 4 Portionen:

4 kleine Kartoffeln (200 g)	2 Eier	250 g Löwenzahn
1 Fleischtomate	10 g Butter	1 Knoblauchzehe

## Marinade:

1 El Balsamico	3 El Kürbiskernöl	1 Tl grober Senf
1/2 Tl Honig		

Kartoffeln mit Schale kochen (am besten am Vortag), abkühlen lassen, pellen, in Würfel schneiden. Eier 8 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen. Abgekühlt vierteln oder in Würfel schneiden.

Tomate halbieren. Kerne für die Marinade beiseite legen. Die Tomate in schmale Streifen schneiden. Löwenzahnblätter waschen, in kleine Teile zupfen oder schneiden. Dicke Strunkenden nicht mit verwenden. Tomate, Löwenzahn und Ei vermischen.

Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Honig und den Tomatenkernen eine Marinade herstellen, über den Salat träufeln.

Kartoffelwürfel in Butter und Knoblauch anbraten und warm an den Salat geben.

## Tipps:

Sammeln Sie junge Löwenzahnblätter vor allem im Frühjahr. Sie schmecken weniger bitter und sind zarter als ausgewachsene Sommerpflanzen. Pflücken Sie nicht von verschmutzten Wegesrändern, sondern suchen Sie sich Wiesen fernab von Verkehr und Industrieanlagen.

Übrigens: Auch die gelben Blüten kann man kulinarisch verwenden. Mit Wasser und viel Zucker lässt sich daraus ein köstliches Gelee bereiten.

Löwenzahn aus dem Freiland - auch der gezüchtete - kann ziemlich bitter sein. Wenn Sie das Kraut blanchieren (überbrühen, eiskalt abschrecken), wird der Geschmack milder.

Heller gelber Zucht-Löwenzahn wurde in abgedunkelten Treibhäusern kultiviert. Er enthält nur wenige Bitterstoffe und schmeckt mild und fein säuerlich.

An Stelle von Löwenzahn können Sie für unser Rezept auch Rauke beziehungsweise Rucola nehmen. Auch hier harmoniert der würzig bittere Geschmack am besten mit sehr aromatischen Öl- und Essigsorten (Nussöle, Himbeer- oder Balsamessig).

test April 2001