



Der Löwenzahn findet vielfältige Verwendung in der Heilkunde. Darüber hinaus ist er ein schmackhaftes und gesundes Nahrungsmittel.



Nach den hier angegebenen Rezepten kannst du einige köstliche Speisen mit dem Löwenzahn herstellen.

## Löwenzahnsalat

**Du brauchst:** Sonnenblumenöl, Apfelessig, saure Sahne, Senf, Küchenkräuter, 200g Löwenzahn-Blätter (möglichst junge und zarte, sonst wird er bitter), 100g Champignons, Knoblauchzehe, Salatschüssel, Brettchen, Küchenmesser, evtl. Bratpfanne und Kochgelegenheit, Salatbesteck

### So bereitest du den Salat zu:

1. Stelle aus dem Sonnenblumenöl, dem Apfelessig, der sauren Sahne, dem Senf und den Küchenkräutern eine Marinade (eine Soße) her. Verwende die Zutaten nach Gefühl und Geschmack.
2. Schneide die Löwenzahn-Blätter in Streifen.
3. Schneide die Champignons klein und brate sie - wenn du magst - kurz an.
4. Schäle die Knoblauchzehe und reibe die Salatschüssel damit gut aus.
5. Gib die Zutaten in die Schüssel und mische sie gut durch.
6. Lasse alles noch eine halbe Stunde lang ziehen.

## Brot-Aufstrich mit Löwenzahn

**Du brauchst:** 250g Speisequark, 1/8 l saure Sahne, 1 Esslöffel Zitronensaft, Kräutersalz, 2 Teelöffel Löwenzahn-Blätter, 2 Teelöffel Bärlauch-Blätter, 1 Teelöffel Gänseblümchen-Blätter, 1 Teelöffel Giersch-Blätter, 2 hartgekochte Eier, Schale, Tee- und Esslöffel, Teller, Brettchen, Küchenmesser

### So bereitest du den Brot-Aufstrich zu:

1. Mische den Quark, die saure Sahne, den Zitronensaft und das Kräutersalz.
2. Wasche alle Blätter und schneide sie in feine Streifen.
3. Gib die Blätter nun unter die Quark-Mischung.
4. Gib die Kräutercreme auf einen Teller und garniere sie mit den hart gekochten, in Hälften geschnittenen Eiern.



## Löwenzahnknospen als Gemüse

**Du brauchst:** 200 g Löwenzahnknospen, 2 Esslöffel Butter, Kräutersalz, Würzkräuter, Kochtopf, Sieb, Schüssel, Esslöffel

### So bereitest du die Knospen zu:

1. Wasche die Knospen und koche sie kurz in Wasser weich.
2. Lasse das Wasser abtropfen.
3. Dünste die Knospen in der Butter.
4. Schmecke die Knospen mit dem Salz und den Würzkräutern ab.



*"Wenn du es dir besonders schön machen willst, solltest du dir zu deinen Gerichten noch eine Zutat überlegen und es dir beim Essen gemütlich machen. Noch schöner wird es, wenn du alles gemeinsam mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern machst."*

Guten Appetit!

- Beurteilt das Aussehen und den Geschmack der einzelnen Gerichte.