

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 5

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Löwenzahn-Blütensalat

Rezept für 4 Personen

**1 EL flüssiger Honig oder
Ahornsirup**
3 EL Leinöl
4 EL Apfelessig
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
3 EL Buchweizen
400 g junge Löwenzahnblätter
**2 EL frische Blüten, z.B. Gänse-
blümchen, Rotklee, die gelben
Blütenblätter des Löwenzahn,
Bärlauchblüten, Vergissmeinnicht-
blüten**

Honig, Leinöl, Apfelessig, Senf und Salz vermischen, pfeffern. Buchweizen in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt, leicht braun wird und aufpoppt. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Löwenzahnsalat rüsten, waschen und gut trocknen. Mit Buchweizen auf die Teller verteilen.

Dressing darüber verteilen und mit Blüten bestreuen. Sofort servieren.

Tipp: mit pochiertem Ei servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gänseblümchen-Limonade

Gänseblümchen mit kaltem Wasser abwaschen, abtropfen lassen. In einen Krug geben.

Von der Zitrone mit einem Sparschäler vier Streifen abhobeln und zu den Gänseblümchen geben.

Zucker und Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit dem Zuckerwasser die Gänseblümchen übergießen. Auskühlen lassen, zugedeckt kühl stellen und über Nacht ziehen lassen. Limonade absieben und genießen.

Tipp: Kann mit Löwenzahnblüten, einem Zweiglein Pfefferminze oder ein paar Gurkenscheiben ergänzt werden.

Ergibt ca. 1,2 Liter

**2 Handvoll frisch gepflückte
Gänseblümchenblüten**

½ Biozitrone

**100 g Zucker (je nach Vorliebe
mehr oder weniger)**

1 l Wasser