

Löwenzahn-Salat mit Tortilla

Der bitter-scharfe Löwenzahnsalat ist erfrischend und belebend und damit ideal für eine reinigende Frühlingskur!

Rezept für 2 Personen

Zutaten Salat

1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
1 Handvoll Wildkräuter und Blüten (Melisse, Kapuzinerkresse, Borretschblüten)
2 Handvoll Blattsalate
80g Walnüsse

Dressing

2 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
50 g Beeren (kann auch weggelassen werden)
1 EL Honig
Salz
Pfeffer

Zubereitung Salat

Die Löwenzahnblätter, Kräuter und Blattsalate gut waschen, rüsten und trocken schütteln.

In einer Pfanne ohne Öl die Walnüsse leicht anrösten. Sie sollen eine leicht braune Farbe annehmen aber nicht verbrennen!

Für das Dressing alle Zutaten miteinander in einem Mixer cremig mixen

Zum Servieren einfach den Salat mit dem Dressing vermengen und die Walnüsse darüber streuen

Zutaten Tortilla

2 mittelgrosse Kartoffeln, in der Schale gekocht
½ Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel
1 Löwenzahnwurzel, ca. 5cm lang
3 Eier
Salz
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung Tortilla

Für die Tortilla die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel reiben. Die Zwiebel fein hacken. Die Löwenzahnwurzeln schälen und fein reiben (sie sind ähnlich scharf wie Meerrettich, daher vorsichtig dosieren). Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und die geriebenen Kartoffeln, die fein gehackte Zwiebel und die geriebenen Löwenzahnwurzeln untermischen. Mit Salz abschmecken.

Die Kartoffel-Eier Masse in einer Bratpfanne in heissem Pflanzenöl zu einer Tortilla braten oder auf ein eingeeöltes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten backen, bis sie gar ist. Herausnehmen und in Portionenstücke schneiden oder mit Ausstechformen ausstechen.

Tipp:

Wenn dir der Löwenzahn zu bitter ist, lass die Blätter etwa eine Stunde in Salzwasser ziehen. Dadurch lösen sich die Bitterstoffe, und der selbst geerntete Löwenzahn wird noch milder und bekömmlicher.

Info:

Der Löwenzahn verfügt über viel Vitamin C, Eisen und Kalium. Er wirkt vorbeugend gegen zu hohen Blutzucker, ist harntreibend und wirkt gegen Nierengriess, regt den Appetit und den Gallenfluss an, reinigt das Blut und beseitigt Giftstoffe. Er hilft bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Blähungen, Verstopfung, Blasenentzündungen, nässenden Wunden, Hauterkrankungen wie Ekzeme, Akne, Dermatitis, Psoriasis, Brustdrüsenentzündungen, geschwollenen und geröteten Augen und Medikamentenbelastung.

Achtung: Bei Nierenerkrankungen ist der Löwenzahn nicht zu empfehlen

Weitere Rezepte mit Wildkräutern aus „Essbare Stadt“ von Maurice Maggi

Blog Wiesen- und Waldkräuter