

Löwenzahnsalat



Zutaten

Löwenzahn

Möhre

Radieschen

Rapsöl

Zitronensaft

Schalotte

Petersilie

Schnitt- o. Bärlauch

Johannisbeergelee

Senf

Kräutersalz

Pfeffer

1 Portion

1 Handvoll

1/2

3

2 EL

1/2 EL

1/2

1 EL

1 EL

1/8 TL

1/2 TL

1/4 TL

1 Prise

2 Portionen

2 Handvoll

1

6

4 EL

1 EL

1

2 EL

2 EL

1/4 TL

1 TL

1/2 TL

1/4 TL

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien
137 kcal

Kohlenhydrate
6,7 g

Eiweiß
3,0 g

Fett
10,4 g

Zubereitung

1. Junge, zartgrüne Löwenzahnblätter auf einer naturbelassenen, ungedüngten Wiese sammeln und gründlich waschen. Die Blätter in grobe Stücke schneiden, hierbei die unteren Enden entfernen.
2. Möhre schälen und raspeln, Radieschen in Scheiben schneiden.
3. Rapsöl, Zitronensaft, Johannisbeergelee und Senf mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Schalotte sehr fein würfeln, Petersilie und Schnittlauch bzw. Bärlauch hacken und hinzugeben.
5. Das Dressing mit dem Löwenzahn, den Radieschen und der Möhre vermischen.