

Löwenzahnsalat mit Gänseblümchen

Jahreszeit: Frühling, Sommer

Zeitbedarf: ab 15 Minuten

Zutaten:

- 200g frische Löwenzahnblätter
- 50g Gänseblümchen
- eine halbe Knoblauchzehe
- Öl
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Gartenkräuter
- saure Sahne (bzw vegane Alternative)

Die Löwenzahnblätter und Gänseblümchen gründlich waschen. Nur die Blätter des Löwenzahns verwenden, die Stängel sollte man nicht verzehren. Die Blätter des Löwenzahns in dünne Streifen schneiden. Am besten vorher probieren: Falls die Blätter bitter schmecken, kannst du sie zwei Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. Das entfernt die Bitterstoffe.

Eine Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben und die Streifen hineingeben. Während der Salat in der Schüssel zieht, wird die Salatsauce zubereitet. Dazu vermischt man 2 EL saure Sahne mit einem Schuss Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern. Nach und nach das Öl unterrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen.

Bon Appétit

