



LÖWENZAHNSALAT MIT GEBRATENEM LAUCH UND KNUSPRIGEM SPECK

ZUTATEN:

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter, gewaschen und trockengeschleudert
 2 kleine, dünne Stangen Lauch, geputzt
 3 EL Olivenöl
 8 Scheiben Hamburgerspeck, nicht zu dünn geschnitten
 einige Thymianzweige
 grobes Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamico
 1 Prise Staubzucker
 1 TL gehackter Thymian
 1 EL Traubenkernöl
 1 EL sehr gutes Olivenöl
 Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit einem Spiralmixer sehr gut verrühren und abschmecken. Lauchstangen der Länge nach halbieren und in portionsgerechte Stücke schneiden. In einen Bräter legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 190 °C ca. 8–10 Minuten braten. Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne legen und beidseitig knusprig braten. Löwenzahn mit der Vinaigrette beträufeln und marinieren. Heißen Lauch auf den Tellern verteilen und mit mariniertem Löwenzahn belegen. Speckscheiben darauf platzieren, obenauf einige Löwenzahnblätter legen und mit Thymianzweigen garnieren. Mit etwas grobem Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Sofort servieren.

Auf den leichten, sandigen Böden der Mainschleife gedeiht bei mildem Klima **Obst, Wein** und auch **Spargel**.

SO | 15¹⁵
 Spargelzeit in der Fränkischen Toskana
BAYERN

Tipp: Zu diesem Löwenzahnsalat passt Olivenbrot besonders gut.



Das Rezept stammt aus „So schmecken Wildpflanzen“

Meinrad Neunkirchner/Katharina Seiser
 144 Rezepte mit 30 heimischen Wildpflanzen, nach Jahreszeiten gegliedert. Meisterkoch Meinrad Neunkirchner setzt in seinen Gerichten ganz auf die geschmackliche Vielfalt wilder Kräuter, Blüten, Früchte, Wurzeln und Pilze. 296 Seiten, Loewenzahn Verlag, Innsbruck, € 29.95. www.loewenzahn.at

Löwenzahn – wild und zartbitter

Löwenzahn, eigentlich eine Arzneipflanze, zählt zu den bekanntesten essbaren Wildpflanzen und ist vom Frühjahr bis in den Sommer hinein auf Wiesen zu finden. Mit den jungen Blättern lässt sich schmackhafter Salat und den Blüten ein süßlicher Sirup herstellen. Alles sehr gesund und besonders verdauungsanregend.



Ich will so bleiben wie ich bin.

