

Gebratene Löwenzahnknospen

Der Löwenzahn mit seiner leuchtend gelben Blüte, der wunderschönen Pusteblume und seinen markant zahnigen Blättern ist eine der einprägsamsten Pflanzen in Mitteleuropa. Diese Delikatesse am Wegrand wird von vielen einfach links liegengelassen und verkannt. Löwenzahn wächst zwar auf jeder Wiese, aber die wenigsten kenne ihn wirklich.



Sie wissen nicht, dass man vom Löwenzahn alles essen kann, die Blüten, die Stängel, die Blätter und auch die Wurzeln und sie wissen nicht, dass er besonders viel Vitamin C und Provitamin A enthält. Man kann aus den Blättern und Blüten wunderbare Salate machen, aus den Blättern Gemüse kochen und aus den Wurzeln sogar Kaffee herstellen. Worum es jetzt geht ist aber



etwas, das es nur eine kurze Zeit im April in Mengen gibt, die Knospen. Die Knospe benötigt etwa zwei bis drei Tage um aus der Wurzel heraus zu sprießen und sich zur Blüte zu öffnen.

Man nehme sich ein festes Behältnis (Vorzugsweise eine leere saubere Eispackung), die man mit einem Deckel verschließen kann, warte auf einen sonnigen Nachmittag und setze sich einfach ins Gras. Da wo der Löwenzahl seine Blüten leuchten lässt, wachsen links und rechts neben diesen Blüten Blätter und weiter Knospen aus der Wurzel. Die Knospen könne einfach so mit der Hand abgerissen werden, wobei wir darauf achten, dass wir auch den Stängel mit abreißen. Der ist nämlich auch essbar. Aber Vorsicht, der austretende Saft ist zwar nicht giftig, wie viele glauben, verursacht aber doch Flecken auf der Kleidung, die nur schwer wieder herausgehen. Die offene Blüte ist im Grunde genommen genauso nutzbar, beherbergt aber vielleicht schon das eine oder andere Insekt.



Nach dem Sammeln wird alles geputzt und gründlich abgesiebt. Versucht so viel wie möglich von dem Wasser wieder loszuwerden, den im heißen Öl beginnt das Wasser fürchterlich zu spritzen. Während es abtropft widmen wir uns den Knoblauch und Zwiebeln.



Rote Zwiebeln geben beim Braten ihre Süße ab und wirken dem Bitter im Knoblauch entgegen, aber wenn man keine rote Zwiebeln hat, tun es auch die normalen.



Die Zwiebeln und der Knoblauch kommen mit dem mittlerweile abgetropften Löwenzahn in eine Pfanne mit heißem Öl und werden gebraten bis die Zwiebeln glasig sind.



Dann mit Salz, Pfeffer und je nach Belieben anderen Gewürzen abschmecken.



Sehr gut passen auch ein paar Tropfen Balsamico Essig und Olivenöl dazu.

Ist der gebratene Löwenzahn nun eine Hauptspeise oder eine Beilage? Von den Löwenzahnknospen alleine wird man vielleicht nicht satt. Was kann man den nun dazu essen?

Hervorragend eignen sich Kartoffeln in Form von Püree oder auch gebraten (Bratkartoffeln). Hier der Vorschlag mit Fischstäbchen oder Spiegelei oder beidem.



Wenn die Knospenzeit vorbei ist, muss man nichtzwangsläufig auf den gebratenen Löwenzahn verzichten. Das Ganze lässt sich auch später im Jahr mit den Blättern zubereiten. Die sind aber oft sehr bitter.



Beim Sammeln der Blätter für Gemüse und Salat sollte man darauf achten, dass nur die jungen Blätter gesammelt werden. Blätter, in denen so wenig wie möglich Rotanteile im Gewebe enthalten sind, denn bei älteren Blättern lagert die Pflanze Bitterstoffe im Gewebe ab, die es dann rot bis braun färben. Probiert es mal direkt beim Sammeln aus, indem ihr mal hineinbeißt. Die Blätter mit Rotanteil sind in der Regel viel bitterer als die ohne.

Neben dem Braten lassen sich die Blätter und Knospen aber auch roh als Salat oder gekocht als Gemüse oder Beilage im Eintopf oder Suppe verwenden.



Hier wurden Löwenzahnblätter, Blüten mit Bärlauch als Suppe mit einem Gemüsebrühwürfel gekocht. Um der Suppe Substanz zu geben wurden auch noch Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln hinzugefügt. Abschmecken kann man es mit Butter, Olivenöl und ein bisschen Maggi.