



Frühlings-Rezepte

Löwenzahn-Salat

Zutaten:

Löwenzahn
Salz
Tomaten
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Olivenöl
Balsamessig
Weißbrot

Zubereitung:

Löwenzahn-Knospen abwaschen, in eine Schüssel geben und im Verhältnis 1:1 kräftig salzen. Anschließend das Salz ein bis zwei Tage einziehen lassen. Danach den Löwenzahn nochmals abwaschen und schließlich klein hacken. Tomaten kurz blanchieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen sehr klein hacken. Anschließend alles mischen. Mit kräftigem Schuss Olivenöl und Balsamessig abrunden. Weißbrot kurz in Olivenöl anbraten.

Wildkräuter-Dip

Zutaten:

Wildkräuter
Natur-Joghurt
Quark (doppelte Menge zum Joghurt)
Zwiebel
Honig
Schlagsahne
Pellkartoffeln

Zubereitung:

Stiele der Wildkräuter abtrennen und Rest ganz klein hacken. Reinen Natur-Joghurt in eine Schüssel füllen und Quark, am besten die zweifache Menge, dazu geben. Zu einem gleichmäßigen Brei verrühren. Anschließend die frischen Wildkräuter und eine kleingehackte Zwiebel hinzufügen. Nach Geschmack einen Teelöffel Honig und steifgeschlagene Sahne beigeben. Mit Pellkartoffeln servieren.



Satellitenfernsehen
ZDF ORF SRG ARD