

BLÜTEN UND SAMEN

Eingelegte Löwenzahnknospen

Säuerliche Knospen mit Koriander und Senfkörnern, die wie Kapern serviert werden. Das Rezept von Theresa Baumgärtner stammt aus ihrem Buch „Frühlingserwachen“.

Rezeptautor: Theresa Baumgärtner · ORF · Frühlingserwachen



ZEIT

Kurz aufkochen + Kühlen

ERGIBT

Eine Portion aus einer Handvoll Knospen

Methode: Einlegen in Essig

Saison und Zutaten: Geschlossene Knospen des Gewöhnlichen Löwenzahns

Lagerung: In einem sauberen, verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 1 Handvoll Löwenzahnknospen
- ☐ 100 ml Wasser
- ☐ 100 ml heller Balsamicoessig
- ☐ 1 TL Meersalz
- ☐ Etwas frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ 1 TL Korianderkörner
- ☐ 1 TL Senfkörner
- ☐ 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Knospen waschen

Die Knospen abspülen und abtropfen lassen.

2. Sud aufkochen

Wasser mit Essig und Gewürzen in einem kleinen Topf aufkochen. Die Knospen zugeben und 10-20 Sekunden kochen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Eingelegte Löwenzahnknospen / Fortsetzung

3. In Gläser füllen

Die Knospen sofort aus dem Topf nehmen und in kleine Schraubgläser füllen. Den heißen Sud aufgießen und die Gläser verschließen.

4. Im Kühlschrank aufbewahren

Die verschlossenen Gläser abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.

Hinweise der Fermentarnia

Nur sicher bestimmten Löwenzahn von einem Ort ohne Spritzmittel und Verunreinigungen sammeln.

Dies ist eine Essigzubereitung, kein milchsauer fermentiertes Gemüse.

So schmeckt es am besten

Auf Knäckebrötchen mit Butter servieren oder zu einem Salat geben.

Unter der Lupe

Eine Knospe mit vielen Blüten

Was beim Löwenzahn wie eine einzelne Blüte aussieht, ist ein Blütenkörbchen aus vielen kleinen Einzelblüten. Die „Knospen“ in diesem Rezept sind solche noch fest geschlossenen Blütenkörbchen. Nach dem Öffnen sind sie eine andere Zutat als die kompakten grünen Knospen, die für diese Essigmarinade ausgewählt werden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE