

Magische Ostern in Kärnten

Löwenzahnsalat mit Ei (Röhrlsalat)

Pflücken Sie die Pflanzen auf Wiesen, die nicht gedüngt sind und nicht unbedingt neben der Straße liegen.

Löwenzahnrosette stechen - auch mit Wurzel, dann von der Erde befreien und waschen, etwas im Wasser liegen lassen (wenn es kein junger Löwenzahl ist), damit die Blätter etwas weicher werden und auch etwas von den Bitterstoffen verlieren. Der Löwenzahn kann das ganze Jahr verwendet werden. Gut für Leber und Galle.

Nach dem Waschen klein schneiden, gekochte Eier nach Belieben dazu schneiden, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer (bei zu viel Bitterstoffe – etwas Zucker dazugeben) abschmecken. Der Löwenzahn ist ein beliebtes Frühgemüse und unterstützt den Stoffwechsel.

Rezept:

3 Löwenzahnrosetten gewaschen und zerkleinert.

3 Eier,

2 EL Essig,

3 EL Öl,

je eine Prise Salz und Pfeffer – dann abschmecken und Nachwürzen bei Bedarf