



Fruchtiger Löwenzahnsalat

von Elisabeth Menzel

für 4 Personen:

- 1 Kopf grüner Salat (z.B. Eichblatt)
- 1 bis 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 2 rote Äpfel
- Zitronensaft, einige Spritzer
- 4 EL Pinienkerne, geröstet
- ½ Bund Schnittlauch

für das Dressing:

- 3 EL Apfel-Balsamico oder eine andere Essigsorte
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Salat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Löwenzahnblätter waschen und schleudern. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. In Röllchen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Alles außer Pinienkerne in einer großen Schüssel mischen. Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und über den Salat geben. Mit Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.

