



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter www.wildundessbar.de

Rezept des Monats: April 2018

Löwenzahnblütencurry

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 100 Löwenzahnblüten (man rechnet mit ca. 25 Blüten p.P.)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 gehäufte EL Sonnenblumenkerne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 TL Sojasauce
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 gehäufter TL Currypulver
- 1 Messerspitze Chili
- 200 g Sauerrahm (als veganes Gericht: Sojasahne oder Cashewsahne)
- ein paar Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Löwenzahnblüten kurz waschen oder ausklopfen (wegen kleinen Käfern). In einer großen Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, nach 2 Minuten die Sonnenblumenkerne hinzufügen und mitbraten. Wenn die Zwiebel glasig ist, mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen und die Blüten dazu geben. Nach 1 Min. mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch, Curry und Chili würzen. Dann die saure Sahne dazugeben, etwas einköcheln lassen. Sobald eine sämige Soße entstanden ist und die Sahne warm ist, kann das Gericht mit ein paar Spritzern frischem Zitronensaft verfeinert werden und mit Getreide wie z.B. Vollkornreis oder Hirse serviert werden.

Dazu passt gut: Wildkräuter-Salat

Soße für Wildkräuter-Salat

- 1 EL Sonnenblumen-Kerne
- $\frac{1}{4}$ Orange
- 25 ml Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{8}$ Zitrone
- 1 Messerspitze Dijon-Senf
- Pfeffer
- 50ml Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (ideal 2 PS stark) so lange mixen, bis eine sämige glatte Soße entsteht.