

## Löwenzahnflammkuchen

---

Ein Flammkuchen mit den Geschmacksrichtungen süß - salzig - bitter.

### Tipp

Flammkuchen eignet sich für den Holzofen, kann aber auch bei höchster Hitze im normalen Backofen gebacken werden.

### Zutaten für 2 Portionen

- Flammkuchenteig
- 40 ml Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 500 g Mehl
- Salz

### Belag

- 200 g Dörrfleisch
- 250 g Schmand
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Ziegenkäse
- Pfeffer
- Salz
- Honig

### Löwenzahnpesto

- 3 Handvoll Löwenzahnblätter
- 100 ml Olivenöl
- 30 ml Walnussöl
- 100 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- 50 g Walnüsse
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig zusammenmischen, kneten und 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhenlassen.

Den Löwenzahn waschen, putzen, in mundgroße Stücke schneiden. Die Walnüsse in der Pfanne rösten. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer teigigen Masse zerkleinern.

Den Teig dünn ausrollen, mit Schmand bestreichen, salzen und pfeffern. Den Ziegenkäse in feine Röllchen, die Zwiebel in feine Scheiben und das Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Käse mit Honig beträufeln. Bei mindestens 300 Grad ca. 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Löwenzahnpesto beträufeln.

## **Bettseicher-Salat**

---

Ein nahrhafter Salat mit vielen Vitaminen und Mineralien. Als Hauptspeise und als Beilage geeignet.

### **Tipp**

Den geputzten Salat für zehn Minuten in lauwarmem Wasser liegen lassen, dann können die Bitterstoffe entweichen.

### **Zutaten für 4 Personen**

- 750 g junger Löwenzahn
- 4 Eier, hart gekocht
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Dörrfleisch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 50 ml Weißweinessig
- 70 ml Rapsöl
- 10 ml mittelscharfer Senf
- 150 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 10 ml Honig
- 1 Pfeffer
- 1 Salz

### **Zubereitung**

Den Löwenzahn putzen, waschen und in mundgroße Stücke schneiden. Die geschälte Zwiebel und das Dörrfleisch würfeln und in zwei Esslöffeln Rapsöl anbraten. Die Eier kochen und abschrecken, schälen und würfeln. Die Kartoffeln garkochen, pellen und 2/3 davon in Würfel schneiden und 1/3 davon in einer großen Schüssel zerdrücken.

Für die Vinaigrette den Weißweinessig, das Rapsöl, den Senf, den Honig sowie eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Den Löwenzahn aus dem Wasser nehmen, mit einem Tuch abtupfen und in die Schüssel geben. Das abgekühlte Dörrfleisch mit der gewürfelten Zwiebel, die gewürfelten Kartoffeln und Eier sowie die Vinaigrette über den Löwenzahn geben und alles gut untermischen.

## **Löwenzahnaufstrich**

---

Ein süßer Aufstrich mit einer Blütenduftnote.

## Tipp

Der Aufstrich eignet sich nicht nur für Brote, sondern auch als Zutat für Yoghurts und Vanillecremedesserts.

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Löwenzahnblütenblätter
- 750 ml Apfelsaft
- Saft einer mittelgroßen Biozitrone
- Abgeriebene Schale einer mittelgroßen Biozitrone
- 500 g Gelierzucker

## Zubereitung

Zu den abgezapften Blütenblättern den Apfelsaft und Gelierzucker in einen Kochtopf geben, vermischen und erhitzen. Den Saft und die abgeriebene Schale einer Biozitrone hinzugeben. Alles pürieren und fünf Minuten lang unter ständigem Rühren aufkochen. In sterilisierte Gläser gefüllt ist der Aufstrich bis zu ein Jahr haltbar.



Löwenzahnaufstrich

© Dieter Stürmer

## Geheirade

Ein herzhaftes Knödelgericht mit typisch saarländischen Zutaten.

## Tipp

Um den Knödelgeschmack ein bisschen abzurunden, kann ein Esslöffel Schmand und ein Esslöffel zerlassener Butter hinzugefügt werden oder das Wasser durch Milch ersetzt werden. Auch ein Esslöffel Löwenzahn-, Basilikumpesto oder Tomatenpesto gibt Geschmack und Farbe!

### **Zutaten für 4 Personen**

- 6 Eier
- 500 g Mehl
- 250 ml Wasser mit oder ohne Kohlensäure
- Salz
- Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Dörrfleisch
- 1 große Zwiebel
- 250 ml Sahne

### **Zubereitung**

Aus den Eiern, Mehl und Wasser einen zähflüssigen Teig herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig löffelweise in siedendes Salzwasser geben und den Löffel dabei immer erst in das heiße Wasser tauchen, sonst bleibt die Masse am Löffel kleben. Nach 4-5 Minuten - bzw. wenn die Knödel an die Wasseroberfläche gestiegen sind - abschöpfen.

Die Kartoffeln schälen, in Schiffchen schneiden und in Salzwasser garkochen.

Die Zwiebel und das Dörrfleisch würfeln, in einer Pfanne anbraten, die Sahne dazu gießen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, mit etwas Milch oder etwas vom Kochwasser verlängern.

Die Knödel und die Kartoffeln zusammen in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit der Sauce übergießen. Alles untermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.



Geiheirade.  
© Dieter Stürmer