

## Eingelegte Löwenzahnknospen

Der Löwenzahn mit seiner leuchtend gelben Blüte, der wunderschönen Pusteblume und seinen markant zahnigen Blättern ist eine der einprägsamsten Pflanzen in Mitteleuropa. Diese Delikatesse am Wegrand wird von vielen einfach links liegengelassen und verkannt. Löwenzahn wächst zwar auf jeder Wiese, aber die wenigsten kenne ihn wirklich.



Sie wissen nicht, dass man vom Löwenzahn alles essen kann, die Blüten, die Stängel, die Blätter und auch die Wurzeln und sie wissen nicht, dass er besonders viel Vitamin C und Provitamin A enthält. Man kann aus den Blättern und Blüten wunderbare Salate machen, aus den Blättern Gemüse kochen und aus den Wurzeln sogar Kaffee herstellen. Worum es jetzt geht ist aber



etwas, das es nur eine kurze Zeit im April in Mengen gibt, die Knospen. Die Knospe benötigt etwa zwei bis drei Tage um aus der Wurzel heraus zu sprießen und sich zur Blüte zu öffnen.

Man nehme sich ein festes Behältnis (Vorzugsweise eine leere saubere Eispackung), die man mit einem Deckel verschließen kann, warte auf einen sonnigen

Nachmittag und setze sich einfach ins Gras. Da wo der Löwenzahl seine Blüten leuchten lässt, wachsen links und rechts neben diesen Blüten Blätter und weiter Knospen aus der Wurzel. Die Knospen könne einfach so mit der Hand abgerissen werden, wobei es nichts ausmacht, wenn noch etwas vom Stiel dranhängt. Der ist nämlich auch essbar. Aber Vorsicht, der austretende Saft ist zwar nicht giftig, wie viele glauben, verursacht aber doch Flecken auf der Kleidung, die nur schwer wieder herausgehen. Die offene Blüte ist im Grunde genommen genauso nutzbar, nimmt aber viel mehr Platz weg und beherbergt schon das eine oder andere Insekt.



Bei der Gelegenheit könne auch andere Kräuter gesammelt werden, die man mit einlegen kann: Schafgarbe (siehe oben), Gundermann, Wiesenschaumkraut oder Knoblauchrauke. Wer am Ende einen Umweg durch den Wald macht, kann auch noch frischen Bärlauch mit hinzutun.



Zu Hause werden die Knospen zunächst einmal im Wasserbad gewaschen und vom Beiwerk (Gras usw.)

befreit. Abgerissene Löwenzahlblätter können aber kleingeschnitten mitverarbeitet werden. Auch die Stile bleiben dran.

In einem Küchensieb werden sie nochmal durchgespült und dann mindestens 12 Stunden in ein Wasserbad mit Salz eingelegt. Etwa 1 Teelöffel pro Liter Wasser. Das Einlegen erfüllt mehrere Aufgaben: Zum einen werden noch enthaltene Insekten aus der Blüte getrieben, die Blüten werden mit Wasser befüllt und das Salz gibt schon mal sie



erste Würze.

Die Knospen schwimmen leider sehr gut. Damit die wirklich unter Wasser bleiben, werden sie mit einem passenden flachen Teller abgedeckt und durch ein Gewicht unter Wasser gedrückt. Dazu eignet sich sehr gut eine mit Wasser gefüllte Schüssel.



Am nächsten Tag bereiten wir die Würze vor. Die Schafgarbe, Gundermann und andere gesammelte und gewaschene Kräuter werden kleingehackt. Dazu Peperoni, Knoblauch und Zwiebeln je nach Geschmack. Dazu weitere Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano usw. Je nach Geschmack. Der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.



Nach mindestens 12 Stunden werden die Knospen abgeseigt und in eine große Schüssel gegeben. Dazu kommen alle weiteren Kräuter und Gewürze.

Im Vorfeld sollte man sich eine Sammlung von ausreichend kleineren Gläsern zugelegt haben. Ideal sind Marmeladen- oder Oliven-Glaser, die ordentlich gespült wurden.



Diese werden jetzt gut gepresst bis 2 cm unter dem Rand mit dem Mix gefüllt und bis 1cm unter dem Rand mit Essig aufgefüllt. Achtung, die Knospen schwimmen dabei wieder auf und sollten mit einem Teelöffel wieder heruntergedrückt werden, so dass sie am Ende gut abgedeckt sind. Welcher Essig benutzt wird, bleibt jedem selbst überlassen

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten. Wenn man nur eine kleine Menge gesammelt hat, so ein oder zwei Gläser, dann wird man die Knospen in der nächsten Zeit essen. Dann füllt man die Gläser bis zum Rand mit Öl auf und lagert sie im Kühlschrank. Im Essig eingelegt sind sie nach einem bis zwei Tagen essbar. Sie sind so gut 2 Wochen haltbar, wenn man dafür sorgt, dass sie immer mit Öl bedeckt sind.

Hat man mehr gesammelt und möchte die Knospen länger haltbar machen, kommen die Gläser in ein Wasserbad und werden aufgekocht. Dadurch kann man die Gläser bis zu einem halben Jahr gekühlt haltbar. Achtung, den Deckel mitkochen, damit er durch das Aufkochen entkeimt wird. Bitte nur so lange kochen, bis das Wasser blasen wirft, nicht länger, sonst werden die Knospen gekocht und zerfallen.



Durch das Aufkochen öffnen sich die Knospen und ein Teil der in den Knospen eingeschlossenen Luft entweicht und sie werden kleiner. Dadurch ist der Essigspiegel im Glas gesunken und die Knospen schwimmen wieder auf. Jetzt mit einem Teelöffel wieder zusammenpressen und das Glas bis zum Rand mit Öl füllen. Welches Öl benutzt wird bleibt auch jedem selbst überlassen, aber Olivenöl rundet das Ganze geschmacklich besonders ab.



Nach dem Aufkochen sind die Gläser sehr heiß und sollten mit Arbeitshandschuhen verarbeitet werden, wenn man sich nicht die Finger verbrennen will. Sind die Gläser bis zum Rand gefüllt, wird der Deckel gut verschlossen. Aber Vorsicht, gut verschließen, aber nicht zu fest, weil nach fest kommt lose und der Deckel schließt danach nicht mehr richtig, wenn er einmal durchgerutscht ist.

Nach einiger Zeit entweicht die restliche Luft aus den Knospen und die Knospen sind nicht mehr ganz abgedeckt. Das sollte bei guter Entkeimung kein Problem sein, solange man das Glas nicht geöffnet hat. Danach sollte man immer dafür sorgen, dass die Knospen mit Öl abgedeckt sind.

Beim Verzehr werden die Knospen mit ein wenig Olivenöl übergossen und mit Brot gegessen, oder in den Salat hineingeschnitten oder wie Oliven benutzt.

