

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 5

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Löwenzahn-Blütensalat

Rezept für 4 Personen

**1 EL flüssiger Honig oder
Ahornsirup**
3 EL Leinöl
4 EL Apfelessig
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
3 EL Buchweizen
400 g junge Löwenzahnblätter
**2 EL frische Blüten, z.B. Gänse-
blümchen, Rotklee, die gelben
Blütenblätter des Löwenzahn,
Bärlauchblüten, Vergissmeinnicht-
blüten**

Honig, Leinöl, Apfelessig, Senf und Salz vermischen, pfeffern. Buchweizen in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt, leicht braun wird und aufpoppt. Herausnehmen, auskühlen lassen. Löwenzahnsalat rüsten, waschen und gut trocknen. Mit Buchweizen auf die Teller verteilen. Dressing darüber verteilen und mit Blüten bestreuen. Sofort servieren. Tipp: mit pochiertem Ei servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gänseblümchen-Limonade

Gänseblümchen mit kaltem Wasser abwaschen, abtropfen lassen. In einen Krug geben.

Von der Zitrone mit einem Sparschäler vier Streifen abhobeln und zu den Gänseblümchen geben.

Zucker und Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit dem Zuckerwasser die Gänseblümchen übergießen. Auskühlen lassen, zugedeckt kühl stellen und über Nacht ziehen lassen. Limonade absieben und genießen.

Tipp: Kann mit Löwenzahnblüten, einem Zweiglein Pfefferminze oder ein paar Gurkenscheiben ergänzt werden.

Ergibt ca. 1,2 Liter

**2 Handvoll frisch gepflückte
Gänseblümchenblüten**

½ Biozitrone

**100 g Zucker (je nach Vorliebe
mehr oder weniger)**

1 l Wasser