

Rezept

Löwenzahnsalat mit Blumenkohl

Ein Rezept von Löwenzahnsalat mit Blumenkohl, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL getrocknete Physalis (oder Gojibeeren)	1 Frühlingszwiebel
2 EL Zitronensaft	2 EL Orangensaft
1 TL scharfer Senf	2 TL Quittengelee
3 EL Rapsöl (oder Nussöl)	Salz
Pfeffer	125 g Blumenkohl
200 g Löwenzahn (gelber Löwenzahn vom Markt oder zarte Blätter sammeln)	100 g Vogelmiere (oder 1 Bund Kräuter für Grüne Sauce)
2 EL gekeimte Sonnenblumenkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Physalis in 2 EL lauwarmem Wasser ca. 30 Min. einweichen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Für das Dressing Zitronen- und Orangensaft mit Senf und Quittengelee verrühren, das Rapsöl unterschlagen. Die Physalis mit dem Einweichwasser dazugeben, salzen und pfeffern.

3. Den Blumenkohl waschen, putzen, mit einer Reibe grob raspeln und leicht salzen. Den Löwenzahn verlesen, dabei welke Blätter und sehr dicke Stiele entfernen, dann waschen und trocken schleudern. Große Löwenzahnblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Vogelmiere verlesen, waschen und ebenfalls trocken schleudern.

4. Dressing in die Schüssel dazugeben und alles gut mischen und den Salat mit den gekeimten Sonnenblumenkernen bestreuen.