

## Hier ein feines Rezept – Löwenzahn-Linsen-Salat



Für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

150 g. rote Linsen Linsen in kochendem, gesalzenem Wasser 6 Minuten bissfest kochen, kalt

ca.30-40 junge, zarte **Löwenzahnblätter** abschrecken und in Sieb abtropfen lassen

1 Handvoll **Knoblauchsrauke** die Wildkräuter kurz abbrausen und mit einem Tuch trocknen

30 **Gänseblümchenköpfe**

2 Stiele **Gundelrebe**

1 Zwiebel Zwiebel gewürfelt mit Schinken/Tofu in wenig Oliven anbraten

100 Schinken – oder Speckwürfeli -Vegane und vegetarische Variante ersatzweise mit Räuchertofuwürfeln

6 EL Olivenöl

4 EL weisser Balsamico (schmeckt auch mit Rotem)

1/2 TL Chiliflocken

1-2 TL **Löwenzahnsirup** oder Agavensirup

Das restliche Olivenöl, Essig, Chili und Löwenzahnsirup verrühren zur Salatsauce verrühren und alle Zutaten locker und vorsichtig in einer Salatschüssel mischen – En Guete.

Quelle: Wildes Grün, Diane Dittmer, AT Verlag 2013