

Sommer



Vorspeise: Löwenzahnsalat mit Eiern

Zutaten: 4 Hände voll Löwenzahnblätter, 2 Eier, 2 Scheiben Weißbrot, 1 El Öl, 1 El Zitronensaft, 1 El Mineralwasser, etwas Salz und Senf

Du musst die Löwenzahnblätter als Erstes waschen und klein zupfen. Dann kochst du die Eier, so dass sie hart sind und teilst sie in 8 Stücke. Hast du das geschafft, rührst du eine Sauce aus Öl, Zitronensaft, Mineralwasser und Senf an, die du noch mit Salz und Zucker abschmecken musst. Die Marinade vermischt du mit dem Löwenzahn. Jetzt schneidest du das Weißbrot klein und röstest es in etwas Butter in der Pfanne an. Anschließend gibst du sie zusammen mit den Eiern zu dem Löwenzahn mit der Sauce.

Hauptspeise: Brennnesselschnitzel

Zutaten: 200 g junge Brennnesselblätter, 3 Roggenbrötchen, 6 El Milch, 30g Butter, 1 Zwiebel, 4 El Vollkornhaferflocken, Würzhefeflocken, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, Öl zum Braten

Du überbrühst zu Anfang die jungen Brennnesseln mit heißem Wasser, tropfst sie ab und hackst sie fein. Danach schneidest du die Zwiebel in kleine Stückchen und röstest sie in der Pfanne mit der Butter an, bis sie goldgelb wird. Nun schneidest du die Brötchen in kleine Würfel und weichst sie in der Milch ein. Wenn nötig drückst du die Brötchen anschließend aus. Dann legst du die angedünstete Zwiebel, die Brötchen und alle anderen Zutaten in eine Schüssel und verknetest sie. Du kannst sie jetzt nach belieben würzen. Diese Masse sollst du nun zu kleinen Schnitzeln formen und in einer Pfanne in den Würzhefeflocken anbraten.

Nachspeise: Blütencreme

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Apfelsaft, 10 – 15 Holunderblütendolden oder 5 blühende Rispen Wiesen-Labkraut oder 20 Stängel Waldmeister oder 100 g Fichtenmaiwuchs, 2 Zitronen, 1 Ei (getrennt), 1 Packung Puddingpulver Sahnegeschmack

Für den Nachtisch brauchst du Zeit, weil du die Blüten eine Nacht lang in dem Apfelsaft mit dem Zitronensaft einweichen musst. Am nächsten Tag trennst du die Früchte von dem Saft. Du musst nun das Puddingpulver mit dem Eigelb und ein wenig Saft anrühren. Den übrig gebliebenen Saft kochst du auf und rührst die Mischung des Puddingpulvers in den kochenden Saft. Dann kochst du den Pudding noch einmal auf und rührst ein steif geschlagenes Eiweiß. Zum Schluss stellst du den Pudding noch kühl. Zum Servieren, kannst du frische Blüten auf den Pudding legen, damit er noch leckerer aussieht.