

Löwenzahn-Oliven

Zutaten

1 EL Olivenöl
2-3 Handvoll Löwenzahn-Blütenknospen
2 Prisen Kräutermeersalz
2 EL Sherry oder Weisswein

Zubereitung

Eine Bratpfanne auf höchste Stufe erhitzen. Das Öl und gleich darauf die Löwenzahnknospen in die Pfanne geben und bei starker Hitze fortwährend wenden, bis sie alle eine dunkle Farbe angenommen haben (etwa 4-6 Minuten). Mit dem Kräutermeersalz würzen. Den Sherry oder den Weisswein dazugeben und weiter wenden, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Lauwarm oder kalt als Aperitif-Snack servieren.

(Rezept aus: Meret Bissegger: Meine wilde Pflanzenküche, AT Verlag)
