



Löwenzahnsalat mit Spiegelei (für 4 Personen)

1 kg Kartoffeln

2 Hände voll Löwenzahn → *die ersten zarten Blätter findet man 1-2 Wochen, nachdem die Schneeglöckchen anfangen haben zu blühen, nach seiner eigenen Blüte wird er etwas bitterer*

2 Frühlingszwiebeln

1 Möhre

½ Tasse Sonnenblumenkerne

Dressing:

1 EL Sojasoße

4 EL Balsamico

½ TL Kurkuma

3 EL Ahornsirup

12 EL Öl (am besten Weizenkeimöl oder Olivenöl)

1 EL Senf, mittelscharf

1-2 Eier pro Person

-**Kartoffeln** mit Schale in Salzwasser gar kochen, 1 min in kaltes Wasser tauchen, dann abpellen und würfeln; während der Kochzeit:

-**Sonnenblumenkerne** in einer schweren Pfanne auf mittlerer Hitze goldbraun rösten

-**Löwenzahn** gut waschen, 1 cm über der Wurzel abschneiden, klein zupfen, trocken schleudern

-**Frühlingszwiebeln** waschen, äußere Haut abziehen, in feine Ringe schneiden

-**Möhre** fein raspeln

-Löwenzahn, Möhre und Frühlingszwiebeln in einer Salatschüssel mischen

-**Eier** in einer großen Pfanne zu krossen Spiegeleiern braten und separat zum Salat auf den Teller

-Kartoffeln noch warm über den Salat geben

-Salat mit **Dressing** übergießen, evtl. Rest verwahren für nächsten Salat

Löwenzahn wird in der Volksmedizin als Verjüngungsmittel gepriesen. Bei Entschlackungskuren im Frühjahr regt er die Tätigkeit von Leber und Niere an und fördert die Durchblutung des Bindegewebes. So werden Giftstoffe ausgeschieden und der Stoffwechsel insgesamt angeregt.