

Herausgegeben von:

Arbeitsgruppe „Ernährung & Gesundheit“  
Ein Integrationsprojekt  
in den Internationalen Gärten  
e.V. Göttingen

Träger:

Stiftung  Interkultur

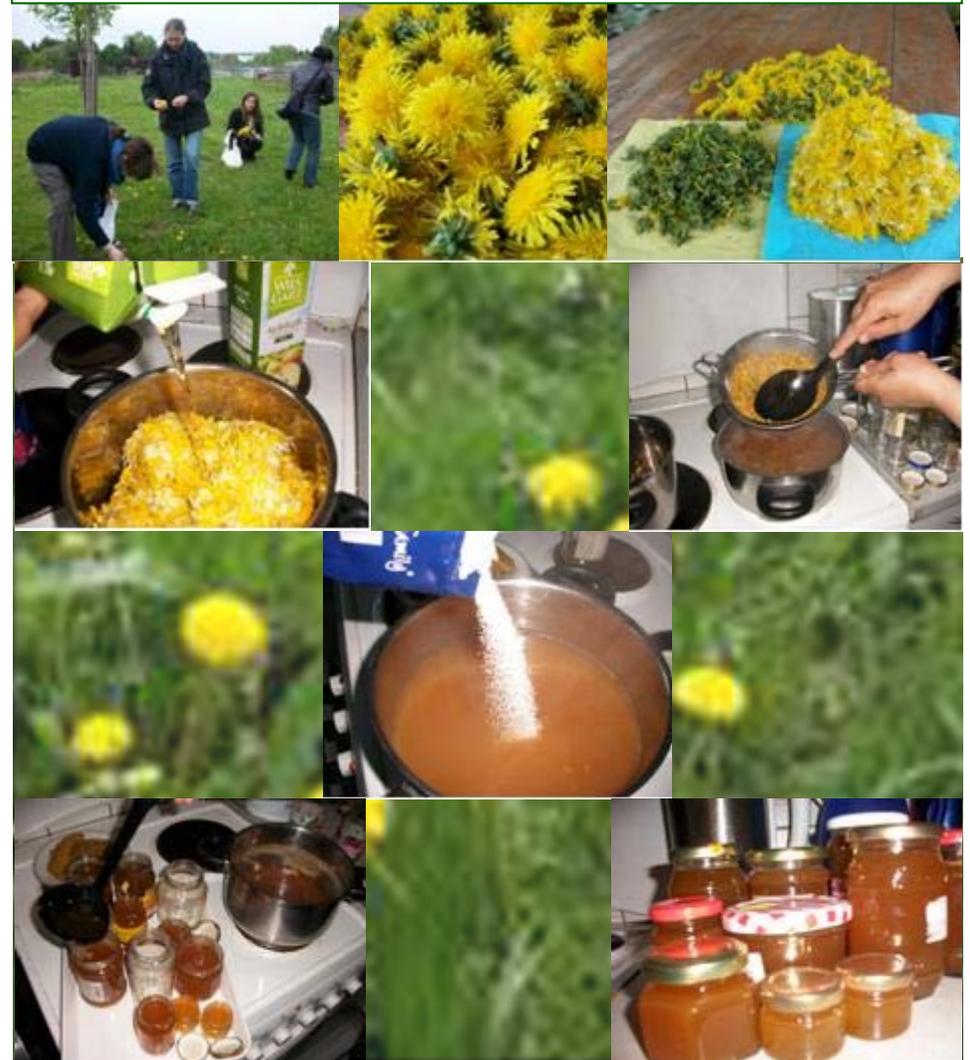
[www.stiftung-interkultur.de](http://www.stiftung-interkultur.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Löwenzahn-Gelee in Bildern



# Löwenzahn-Gemüse in Bildern



---

## Löwenzahn-Gelee



### *Zutaten*

2 Hände voll Löwenzahnblüten (nur die gelben Blüten ohne Blattgrün)  
1/2liter Apfelsaft, 1Pfund Gelier- oder normaler Zucker und gemahlener Kardamom (nach Bedarf)

### *Zubereitung*

1. Die gelben Blüten von dem Blattgrün zupfen
2. Die Blüten 3-5 Minuten mit dem Apfelsaft kochen
3. Den gekochten Saft durch ein Sieb pressen

Denn Saft nochmal kurz aufkochen und den Zucker hinzufügen;  
3-5 Minuten köcheln lassen und heiß in Gläser füllen.

---

## Löwenzahn- Gemüse

### *Zutaten*

400 g Löwenzahnblätter, 1 mittlere Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch,  
2 EL Olivenöl, 1 mittlere Zitrone, Salz, Pfeffer

### *Zubereitung*

1. Löwenzahnblätter waschen und abtropfen lassen, fein hacken
2. mit etwas Wasser etwa 10 Minuten kochen
3. die gekochten Blätter durch ein Sieb streichen
4. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten, das gekochte Gemüse dazu geben und auf niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen
5. mit Zitronensaft abschmecken

Guten Appetit!