



Löwenzahn-Tortelloni mit Frischkäsefülle auf Tomaten-Sud und Löwenzahn in Tempura

Zutaten für 4 Personen

Teig:

25 g frische Löwenzahnblätter

125 g Hartweizenmehl

125 g Weizenmehl Typ 00

8 Eigelb

Füllung:

50 g frische Löwenzahnblätter

75 g Frischkäse

75 g Parmesan Fonduta

25 g Parmesan

Muskatnuss, Salz

Tomaten-Sud:

125 g Pelati Tomaten

125 ml Wasser

¼ mittlere Zwiebel

Frisches Basilikum

5 g Olivenöl

Salz

Löwenzahn in Tempura:

50 g junger geputzter Löwenzahn, samt Blüten und Knospen (Zigori)

1 Eiweiß

5 g Tempuramehl

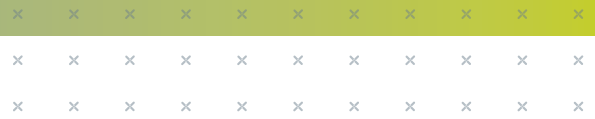
Pflanzenöl

Zum Garnieren (optional):

Parmesan, Tomatenkrokant

Zubereitung

- 1. Teig:** Löwenzahn gründlich waschen und mit 50 g des Hartweizenmehles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Löwenzahn-Mehl-Mischung mit dem restlichen Mehl und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2. Füllung:** Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und fein pürieren. Die Masse in einen Spritzsack füllen und im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3. Tomaten-Sud:** Die Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Pelati hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Wasser und Basilikum dazugeben und 30 Minuten sanft köcheln. Den Sud durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen. Bei Bedarf mit etwas Stärke leicht binden.
- 4. Löwenzahn in Tempura:** Zigori zuerst im Mehl, dann im Eiweiß wälzen. Öl erhitzen und Löwenzahn darin frittieren, bis er goldbraun und knusprig ist.
- 5. Tortelloni:** Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn (ca. 2–3 mm dick) ausrollen. In Quadrate à 5 x 5 cm schneiden oder mit einer runden Ausstechform ausstechen. Eine kleine Portion Füllung in die Mitte des Teiges geben, den Teig zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Die Enden der Teigtaschen um den Finger schlagen, mit etwas Wasser bestreichen und zusammendrücken. In sprudelndem Salzwasser kochen, bis die Tortelloni an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und anrichten.
- 6. Anrichten:** Etwas Tomaten-Sud mittig auf dem Teller verteilen. Die Tortelloni darauf platzieren. Den frittierten Löwenzahn als Topping in der Mitte anrichten. Nach Belieben mit Parmesan-Spänen und Tomatenkrokant garnieren und servieren.



Gründonnerstag-Schaumsuppe mit Wildkräutern

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

5–6 mehlig Kartoffeln

1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser

Eine Handvoll frischer Wildkräuter (z. B.

Löwenzahnblätter (Zigori),

Brennnessel, Giersch, Ehrenpreis,

Taubnessel, Knoblauchrauke,

Vogelmiere)

20 g Sahne

Olivenöl

Salz

Essbare Blüten zum Garnieren
(optional)

Zubereitung

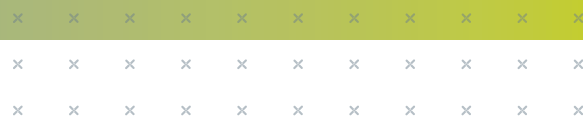
Die Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, würfeln und gemeinsam mit den gewaschenen Wildkräutern zur Zwiebel geben. Mit der Brühe aufgießen, salzen und etwa 30 Minuten weichkochen lassen. Alles fein pürieren. Sahne unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Suppe aufschäumen (optional mit einem Pürierstab oder Milchaufschäumer). Mit frischen Kräutern oder essbaren Blüten garnieren und servieren.

Warum heißt diese Suppe „Gründonnerstag-Suppe“?

Der Name dieser traditionellen Frühlingsuppe geht auf den Gründonnerstag zurück – den Donnerstag vor Ostern, der in der christlichen Tradition als Tag der inneren Einkehr und Erneuerung gilt. Auch wenn der Name ursprünglich vom mittelhochdeutschen „grînen“ (klagen, weinen) stammt, hat sich im Volksbrauch über die Jahrhunderte eine andere, farbenfrohere Deutung durchgesetzt.

Die grüne Farbe der Suppe stammt von frischen Wildkräutern wie Löwenzahn, Brennnessel, Giersch oder Bärlauch – den ersten zarten Pflanzen, die im Frühling sprießen. Diese Kräuter galten seit jeher als heilkräftig und stärkend nach dem langen Winter. Besonders beliebt war dabei die sogenannte „Neun-Kräuter-Suppe“, bei der neun verschiedene Wildkräuter kombiniert wurden – eine symbolische Zahl für Vollständigkeit und Schutz.

Die Gründonnerstag-Suppe vereint somit kulinarische Einfachheit, regionale Naturverbundenheit und spirituelle Bedeutung – sie ist ein stilles Fest des Frühlings, der Gesundheit und des Neubeginns.



Löwenzahnkaramell-Joghurt-Creme

Zutaten für ca. 500 g Karamell

75 Löwenzahnblüten

250 ml Wasser

250 g braunen Zucker (ersatzweise Vollrohrzucker)

1 Bio-Zitrone

Zutaten für 4 Personen

2 ½ Blatt Gelatine

220 g Naturjoghurt

70 g Staubzucker

50 g Löwenzahnkaramell

150 g geschlagene Sahne

Zubereitung für Löwenzahnkaramell

Das Wasser über die Blüten gießen, mit Deckel bedecken etwa zwei Stunden ziehen lassen. Das Löwenzahnblütenwasser zum Kochen bringen und dann langsam wieder abkühlen. Die Bio-Zitrone halbieren und mit Saft und Schale hinzufügen. Die Mischung etwa 10-15 Stunden ziehen lassen. Das Löwenzahnwasser in einem Topf abseihen. Den Zucker hinzugeben. Die Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Anschließend auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Die Flüssigkeit so lange einkochen, bis sie Fäden zieht, das kann durchaus ein paar Stunden dauern. Eine Kostprobe nehmen, Konsistenz prüfen und falls nötig weiterköcheln. Sobald der Löwenzahnkaramell die richtige Konsistenz erreicht hat, warm in Gläser abfüllen.

Zubereitung für Joghurt-Creme

Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Anschließend ausdrücken und vorsichtig (nicht zu heiß) im Wasserbad schmelzen. Naturjoghurt, Staubzucker und Löwenzahnkaramell in einer Schüssel glatt verrühren. Einen kleinen Teil der Joghurtmasse zur flüssigen Gelatine geben, Temperatur angleichen, dann beides zurück zur Hauptmasse geben und gut vermengen. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Joghurtmasse heben, bis eine luftige Creme entsteht. Die Creme in Förmchen oder Gläser füllen und mindestens 3-4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp zur Garnitur: Die fertige Löwenzahnkaramell-Joghurtcreme mit Löwenzahnblüten, Honigtropfen oder knusprigem Biskuit servieren.