

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

Heft: 5

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Löwenzahn-Blütensalat

Rezept für 4 Personen

1 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup
3 EL Leinöl
4 EL Apfelessig
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
3 EL Buchweizen
400 g junge Löwenzahnblätter
2 EL frische Blüten, z.B. Gänseblümchen, Rotklee, die gelben Blütenblätter des Löwenzahn, Bärlauchblüten, Vergissmeinnichtblüten

Honig, Leinöl, Apfelessig, Senf und Salz vermischen, pfeffern. Buchweizen in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt, leicht braun wird und aufpoppt. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Löwenzahnsalat rüsten, waschen und gut trocknen. Mit Buchweizen auf die Teller verteilen.

Dressing darüber verteilen und mit Blüten bestreuen. Sofort servieren.

Tipp: mit pochiertem Ei servieren.



Assata Walter

Gesunde Küche
mit Biss.



Gänseblümchen-Limonade

Gänseblümchen mit kaltem Wasser abwaschen, abtropfen lassen. In einen Krug geben.

Von der Zitrone mit einem Sparschäler vier Streifen abhobeln und zu den Gänseblümchen geben.

Zucker und Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit dem Zuckerwasser die Gänseblümchen übergiessen. Auskühlen lassen, zugedeckt kühl stellen und über Nacht ziehen lassen. Limonade absieben und geniessen.

Tipp: Kann mit Löwenzahnblüten, einem Zweiglein Pfefferminze oder ein paar Gurkenscheiben ergänzt werden.

Ergibt ca. 1,2 Liter

**2 Handvoll frisch gepflückte Gänseblümchenblüten
½ Biozitrone
100 g Zucker (je nach Vorliebe mehr oder weniger)
1 l Wasser**