Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
16.4.2023

Gänseblümchen

Dass man Gänseblümchen essen kann, hat sich sicher schon herumgesprochen. Mit dem nussigen Geschmack lässt sich viel anstellen: Süß-saure Gänseblümchen-Kapern zum Beispiel. Ich zeige Ihnen aber heute mein veganes Gänseblümchen-Schmalz.

Ich habe 2 kleine, fein geschnittene Jungzwiebel, einen kleinen, gewürfelten Apfel – auch eine wenig süße Birne ist eine gute Alternative.
Diese beiden Zutaten habe ich schon kurz in 1 EL Öl angebraten. Dann nimmt man den Topf vom Herd.
In diesem Topf befinden sich ca. 250 g geschmolzenes Bio-Kokosfett und ca. 80 ml Rapsöl. Die Öle gebe ich jetzt zu der Mischung mit den Jungzwiebeln und Äpfeln und rühre dann 1 große Handvoll klein gehackter Gänseblütenköpfchen - und wer will – Blätter dazu. Zum Schluss würze ich mit 1 TL Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und einer Messerspitze Bockshornklee und Kurkuma.
Das Gänseblümchen-Schmalz kommt jetzt entweder in sterile Gläser, wo es sich gekühlt ca. 6 Wochen lang hält – oder auf ein Stück Brot.

Es ist ein kinderleichtes Rezept, das ich gerne auch mit Kindern zubereite und das Kinder total gern mögen, wenn ich es so serviere:
Brot in Schnitlauchröllchen tauchen. Mit Blütenköpfchen bestreuen. Und die „Frühlingswiese“ genießen.