

# Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

## Löwenzahn-Fladenbrot

### Zutaten (für 4 Personen als Vorspeise)

30 g zarte, junge Löwenzahnblätter  
1 EL Koriandersamen  
250 g Quark  
200 g Mehl  
1,5 dl Olivenöl

### Rezept aus:

W. Witteler, A. Meier  
«Kochen mit Wildkräutern»  
Christian Verlag

### Weitere Bücher zum Thema:

K. Messerli  
«Rucola, Bärlauch, Löwenzahn»  
AT Verlag

B. Klemme, R. Lottemoser  
«Geliebte Wildkräuterküche»  
Südwest Verlag

J.-M. Dumaine  
«Kochen mit Wildpflanzen», AT Verlag

J.-M. Dumaine  
«Meine Wildpflanzenküche», AT Verlag

B. Schmitt, H. Schausten  
«Kulinarisches aus der Natur», Heel Verlag

J. Mayer, J. Nerger  
«Essbare Wildkräuter und -früchte»  
Urania Verlag

H. Hasskerl  
«Holunder, Dost und Gänseblümchen ... Vegetarische  
Rezepte mit wilden Kräutern und Früchten»  
pala Verlag

B. Hammerle  
«Wildgemüse», Pinguin Verlag

B. Bross-Burkhardt  
«Wildkräuter und Wildgemüse»  
Umschau Verlag

B. F. Couplan  
«Wildpflanzen für die Küche», AT Verlag

S. G. Fleischhauer  
«Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen», AT Verlag

### Zubereitung:

Den Löwenzahn waschen und abtropfen lassen.  
Anschließend grob hacken.

Die Koriandersamen im Mörser zerreiben.

Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Aus Quark, Mehl und Öl einen Teig bereiten, der die  
Konsistenz eines Pizzateigs haben sollte. Ist er zu fest, kann  
man etwas Öl zugeben, ist er zu weich, so verträgt er noch  
etwas Mehl.

Den Koriander und den Löwenzahn dazugeben und gut  
einarbeiten.

Den Teig ½ cm dick ausrollen und im vorgeheizten  
Ofen auf dem Blech (Mitte) ca. 20 Min. backen