



Auf Löwenzahn konnte man sich doch eigentlich immer verlassen... Denn ganz gleich, wie hart ein Winter war, wieviel Regen im Frühling fiel oder wie häufig die Sonne schien – immer am 1. Mai, einem meiner persönlichen Stichtage, an denen ich die Natur besonders genau unter die Lupe nehme, war die Landschaft in die schönsten Gelbtöne getaucht, die man sich seit Kindertagen im Gedächtnis bewahrt hat.

Doch wie erschreckend, wie schnell sich das Landschaftsbild innerhalb nur weniger Jahre geändert hat. Viele Wiesen werden, wohl wegen der Klimaerwärmung, schon Mitte April erstmals abgemäht, und große Wiesenflächen werden glyphosatisiert und zu Hochleistungs-Futterwiesen für die Milch- und Fleischproduktion umgewandelt. Traurig, wenn man sich selbst dann, wenn man auf dem Land lebt, ins Auto setzen oder aufs Fahrrad schwingen muß, um noch eine weitgehend unberührte Löwenzahnwiese zu finden...

Löwenzahn hat keinen sehr starken Eigengeschmack, deshalb kochen wir aus Blüten einen Sud, den wir statt des Wassers einsetzen, und die jungen Blätter mit ihrem leicht bitteren und nussigen Geschmack dünsten wir kurz und geben sie in den Teig. Geröstete Haselnüsse und Altbrot unterstützen das Aroma des Brotes, ohne jedoch den zarten Löwenzahngeschmack zu überdecken. Es ist ein saftiges gleichwie knuspriges Alltagsbrot, welches ebenso zu süßen wie pikanten Aufstrichen und Belägen paßt.

Gesamtzutaten (für 2 Laibe à gut 500 g = 1 kg)

Für den Sud (Rezept im Anhang)

- 225 Löwenzahnblüten
- ¾ Zitrone (den Saft davon)
- 750 g Wasser

Für den Teig

- 485 g Löwenzahnsud (ev. etwas mehr)
- 20 g Anstellgut (Weizen)
- 195 g Weizenmehl 1050
- 50 g Haselnüsse
- 40 g Altbrot, geröstet u. gemahlen
- 200 – 250 zarte Löwenzahnblätter
- 20 g Olivenöl
- 22 g Honig
- 240 g Weizenmehl 550
- 70 g Roggenmehl 997
- 6 g Hefe
- 15 g Salz

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 19:15 Sauerteig

- 195 g Löwenzahnsud
- 20 g Anstellgut (Weizen)
- 195 g Weizenmehl 1050

Vermischen und 14 Stunden an einem warmen Ort gären lassen.

Brühstück

50 g Haselnüsse mahlen und ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dabei immer wieder umrühren, damit die Nüsse nicht zu dunkel werden. 40 g geröstetes und dann gemahlenes Altbrot dazugeben, mit 95 g heißem Löwenzahnsud übergießen, gut vermengen und quellen lassen.

Löwenzahnblätter

20 g Olivenöl zusammen mit 30 g Löwenzahnsud erhitzen, die gewaschenen Löwenzahnblätter dazugeben und einige Minuten lang dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Blätter abkühlen lassen und vor der Weiterverarbeitung in grobe Stücke schneiden. Als Richtlinie: Bei mir sind nach dem Dünsten 140 g Löwenzahnblätter übrig geblieben.

Tag 2 – 9:15 Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 165 g Löwenzahnsud
- 6 g Hefe
- 15 g Salz
- 22 g Honig
- 70 g Roggenmehl 997
- 240 g Weizenmehl 550

4 Minuten langsam, dann 10 Minuten schnell zu einem elastischen Teig kneten. Im Langsamgang die Löwenzahnblätter unterkneten. Erscheint Euch der Teig zu fest, noch 10–20 g Löwenzahnsud unterkneten. 15 Minuten Teigruhe.

Tag 2 – 9:50 Den Teig dehnen und falten („stretch & fold“). 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:05 Wiederum dehnen und falten und 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:20 Den Teig in zwei Teile teilen und zu Laiben wirken. In Gärkörben 45 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Solltet Ihr stattdessen einen großen Laib backen, erhöht sich die Stückgare auf etwa 60 Minuten.

Tag 2 – 11:10 Bei 250°C einschließen und schwaden.

Tag 2 – 11:25 Nach 15 Minuten auf 200°C herunterschalten und 35 Minuten fertig backen.

Anhang: Löwenzahnsud

200–250 Löwenzahnblüten sammeln, die grünen Blütenkelche abschneiden (am besten im Freien, dann könnt Ihr ev. kleine Käferchen gleich weiterfliegen lassen), zusammen mit dem Saft einer dreiviertel Zitrone und 750 g Wasser ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln, abkühlen lassen und in einem mit einem Geschirrtuch ausgelegten Sieb abseihen. Die im Tuch verbliebenen Blüten noch etwas auspressen.

Sollte der Sud nicht ausreichen, diesen einfach mit etwas Wasser wieder auf die benötigte Menge auffüllen. Abfüllen und bis zum Backtag kühlstellen. Wenn Ihr bei der Gelegenheit mehr Sud zubereitet, könnt Ihr diesen beispielsweise zu Gelee oder Sirup verarbeiten.