



Löwenzahnhonig ist nicht nur ein leckerer Brotaufstrich, sondern auch ein wunderbarer veganer Honigersatz in der Weihnachtsbäckerei. Wer also Linzer Torte & Co genauso liebt wie wir, der macht am besten gleich zwei Töpfe voll Löwenzahnhonig. Meine Kinder mögen ihn gerne säuerlich, zum Backen verwende ich ihn lieber nicht ganz so sauer. In allen Löwenzahnhonigrezepten, die ich gefunden habe, wird immer betont, wie wichtig es wäre, alles grüne von den Blütenköpfen abzuschneiden: wir sind da nicht so streng. Wir schneiden einfach ganz oben am Blütenansatz ab und unser Löwenzahnhonig wird sehr lecker. Vor dem Kochen kommt natürlich das Sammeln: eine Tätigkeit, die auch mit Kindern viel Freude macht. Allerdings habe ich erst nach vielen Jahren des Rätseln über mysteriöse braune Flecken auf der Kleidung meiner Kinder, die mit keinem Trick zu entfernen sind, herausbekommen, daß die weiße Milch aus den Stängeln des Löwenzahnes ebendiese Flecken verursacht! Also zieht den Kindern in Löwenzahnwiesen lieber dunkle Kleidung an (oder am besten beim Spielen immer Kleidung, bei der es auf Flecken nicht ankommt).

Zutaten

- 400 g Löwenzahnblütenköpfe (diese öffnen sich nur an trockenen Tagen ganz)
- 2,5 kg Zucker
- 2 Zitronen
- 2 l Wasser
- 25 -100 g Zitronensäure (je nach Geschmack und Verwendungszweck)

Zubereitung

Die Löwenzahnblüten werden mit dem Wasser und den in Scheiben geschnittenen Zitronen in einen großen Topf gegeben und 30 Minuten sprudelnd gekocht. Nach der Kochzeit kommt der Deckel auf den Topf und das Ganze wird 1-2 Tage dunkel und kühl beiseite gestellt. Nach der Ziehzeit gießt man den Sud durch eine saubere Moltonwindel (wer die nicht hat: erst einmal das Grobe durch ein Sieb filtern und anschließend die Flüssigkeit durch einen Kaffeefilter sickern lassen) ab und gibt ihn mit dem Zucker und der Zitronensäure in einen großen, sauberen Topf. Nun wird diese Flüssigkeit zum Kochen gebracht: bis der Zucker und die Zitronensäure sich komplett aufgelöst haben, immer wieder umrühren. Kocht die Flüssigkeit (Vorsicht - wenn der Topf zu klein ist, schäumt es gerne über!), stellt man den Herd auf die Stufe, bei der es vor sich hin köchelt (das ist von Herd zu Herd komplett verschieden!) und läßt das Ganze etwa eine Stunde langsam kochen. Während dieser Zeit sollte sich die Flüssigkeit deutlich reduzieren, sodaß eine Konsistenz entsteht, die einem flüssigen Honig ähnelt (Gelierprobe!). Ist diese Konsistenz erreicht, füllt man den heißen Löwenzahnhonig in saubere Gläser ab. Der Löwenzahnhonig hält sich bei Zimmertemperatur oder im Keller sehr lange (mehrere Jahre!) - im Kühlschrank kristallisiert er recht schnell.

Uns schmeckt Löwenzahnhonig am allerbesten auf frischem Vollkornbrot - mit oder ohne veganem Streichfett darunter. Er ist aber natürlich auch wie jeder Bienenhonig ein leckeres Süßungsmittel für heiße Getränke.