

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

„Spargel mit Pilzen und Brennesselkaviar“ (Taglilien mit Spitzwegerich und Brennesselsamen)

- 2 Handvoll Spitzwegerichknospen
- 8 Taglilienknospen
- ½ Mülschale voll Brennesselsamen
- Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brennesselsamen hinzugeben, einige Minuten braten, bis sie anfangen knusprig zu werden. Spitzwegerichknospen dazu geben, 3 Minuten mitbraten. Taglilienknospen ½ Minute mitbraten. Auf einem Teller anrichten, mit Baguette servieren.