

Rezept

Kartoffel-Löwenzahn-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Löwenzahn-Salat, am 08.12.2025

Zutaten

750 g	Pellkartoffeln vom Vortag	1	mittelgroße Zwiebel
200 g	Blutwurst im Ring	1 Handvoll	junge Löwenzahnblätter
400 ml	Gemüsebrühe	1 TL	Senf
3 EL	Essig		Salz
	Pfeffer	1 Handvoll	Gänseblümchenblüten , nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 15 g F, 9 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Blutwurst bei Bedarf häuten und in schmale Streifen schneiden. Den Löwenzahn verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Die Gemüsebrühe mit dem Senf und dem Essig in einer Schüssel gut verquirlen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken.
3. Den Salat damit übergießen, locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Anschließend den Kartoffel-Löwenzahn-Salat nochmals abschmecken und nach Belieben mit Gänseblümchen bestreut servieren.