

Rezept

Löwenzahn-Dinkel-Pfanne

Ein Rezept von Löwenzahn-Dinkel-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
200 g Löwenzahnblätter	1 Handvoll Löwenzahnblüten (ca. 20 g)
2 EL Rapsöl	30 g ungesalzene Erdnüsse
300 g gegarter Dinkel	100 g Sojasahne (aus dem Reformhaus)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 - 3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein hacken. Die Löwenzahnblätter verlesen, waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm breite Stücke teilen. Dabei die Herzblätter ganz lassen. Löwenzahnblüten eventuell vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Erdnüsse darin ca. 2 Min. dünsten. Die Löwenzahnblätter unterrühren und etwas zusammenfallen lassen. Dinkel und Sojasahne dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blütenblätter aus den Blütenkelchen zupfen und über die Löwenzahn-Dinkel-Pfanne streuen.