

Rezept

Löwenzahn mit Bohnen

Ein Rezept von Löwenzahn mit Bohnen, am 10.06.2026

Zutaten

150 g getrocknete oder 300 g frisch enthülste Borlottibohnen (ca. 600 g in den Schoten)	Salz
1/2 Bio-Orange oder -Zitrone	400 g kultivierter Löwenzahn (Catalogna)
2 Knoblauchzehen	je 1/4 Bund Minze und Petersilie
4 EL Olivenöl	100 g Kirschtomaten
1 EL kleine schwarze Oliven oder Kapern	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Bohnen über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag in frischem Wasser zum Kochen bringen und bei halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze in 1-1 1/2 Std. weich kochen. Frische Borlottibohnen in Salzwasser etwa 20 Min. garen. Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Löwenzahn putzen und waschen, in grobe Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin in 4-5 Min. bissfest garen. Ebenfalls in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Orangen- oder Zitronenschale hauchdünn abschneiden und fein hacken, Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen ebenfalls fein hacken. Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
4. Orangen- oder Zitronenschale und Saft mit Kräutern, Knoblauch und Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Locker mit den Bohnen, den Tomaten und dem Löwenzahn vermengen und mit Oliven und Kapern servieren.