

## Rezept

# Löwenzahnsalat

Ein Rezept von Löwenzahnsalat, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> junge, zarte Löwenzahnblätter (auf ungedüngten Wiesen gesammelt oder aus dem Bioladen)	<b>100 g</b> Südtiroler Speck in dünnen Scheiben
<b>3 EL</b> Apfelessig	<b>1 EL</b> Öl
Salz	<b>3 EL</b> Apfelsaft
nach Belieben: Löwenzahnblüten zum Garnieren	<b>1 TL</b> Honig
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Von den Löwenzahnblättern die besonders herben Stielenden entfernen, die Blätter waschen und ca. 5 Min. in heißes Wasser legen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen.

---

2. Die Speckscheiben mit dem Fettrand klein schneiden. Mit dem Öl in ein Pfännchen geben, bei mittlerer Hitze auslassen und knusprig braten. Mit dem Apfelsaft und dem Essig ablöschen, mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Heiß über den Salat gießen.

---

3. Die Löwenzahnblüten nur leicht ausschütteln, nicht waschen. Die Speckwürfel auf dem Salat verteilen. Nach Belieben mit den Löwenzahnblüten garniert servieren.