

Rezept

Löwenzahnsalat mit Spargel und Krabben

Ein Rezept von Löwenzahnsalat mit Spargel und Krabben, am 28.06.2026

Zutaten

400 g grüner Spargel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Eier (M)	1 EL Sonnenblumenkerne
100 g junger Löwenzahn (ersatzweise Radicchio oder Endiviensalat)	100 g Nordseekrabben (aus dem Kühlregal)
20 g Kerbel	2 EL Aceto Balsamico bianco

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 25 g F, 23 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 3-4 cm breite Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. 60 ml Wasser dazugießen, salzen und pfeffern, den Spargel zugedeckt in ca. 5 Min. bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen, den Sud beiseitestellen.
2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Dann kalt abschrecken, pellen und vierteln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern und in 4-6 cm breite Stücke schneiden, dabei grobe Stiele entfernen. Die Krabben in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Essig, 4 EL beiseitegestellten Spargelsud, Salz und Pfeffer verrühren und das übrige Öl unterschlagen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, unter die Vinaigrette mischen. Zum Servieren Spargel, Löwenzahn und Krabben auf Teller verteilen. Mit der Kerbelvinaigrette beträufeln. Die Eier daraufsetzen und alles mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.