

## Rezept

# Löwenzahnsalat mit Speck

Ein Rezept von Löwenzahnsalat mit Speck, am 28.06.2026

## Zutaten

**150 g** zarte Löwenzahnblätter (am besten von Löwenzahn, der noch nicht blüht)

**4 Scheiben** (Vollkorn-)Toastbrot  
Salz  
Pfeffer

**150 g** Speck

**2** Frühlingszwiebeln  
**5 EL** Oliven- oder Rapsöl  
**7 EL** Weißwein- oder Apfelessig  
**4** sehr frische Eier (M)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Löwenzahnblätter waschen und trocken schleudern. Vom Speck die Schwarte und alle Knorpel abschneiden, den Speck klein würfeln. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Brotscheiben entrinden und in 1-2 cm große Würfel schneiden. In einem weiten Topf etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen.
2. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren schön knusprig braten und leicht salzen. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Den Speck in der Pfanne 3-5 Minuten unter Rühren braten, bis er glasig und leicht braun ist. Die Zwiebelringe untermischen und kurz mitbraten. 3 EL Essig dazugießen und den Bratsatz damit ablöschen. Das restliche Öl unterschlagen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd ziehen und warm halten.
4. Übrigen Essig zum kochenden Wasser geben, den Topf vom Herd ziehen. Eier nacheinander einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen und von der Kelle aus vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß jeweils mit zwei Esslöffeln rund um das Eigelb in Form bringen. Eier in etwa 4 Minuten im Wasser gar ziehen lassen.
5. Den Löwenzahn, die Brotwürfel und das warme Speckdressing locker mischen und auf Teller verteilen. Die Eier mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und auf jeden Salat 1 Ei setzen. Leicht salzen und den Salat gleich servieren.