

## Rezept

# Löwenzahnsalat mit Speck und Brotwürfeln

Ein Rezept von Löwenzahnsalat mit Speck und Brotwürfeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Löwenzahnblätter	<b>2 Scheiben</b> Toastbrot
<b>50 g</b> durchwachsener Räucherspeck	<b>5 EL</b> Sonnenblumenöl
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>1/2 TL</b> Dijon-Senf
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Die Löwenzahnblätter waschen und trocken schütteln. Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls klein würfeln.

---

2. Die Speckwürfel in ein Sieb geben, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen (so wird dem Speck etwas Fett und Salz entzogen und er schmeckt weniger intensiv).

---

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Speckwürfel darin knusprig braun braten und herausnehmen. Die Brotwürfel im verbliebenen Bratfett goldbraun rösten.

---

4. Für das Dressing den Essig und den Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Öl kräftig unterschlagen. Das Dressing mit dem Salat mischen. Mit Speck- und Brotwürfeln bestreuen und servieren.