

Rezept

Löwenzahnsalat mit Speck und pochierten Eiern

Ein Rezept von Löwenzahnsalat mit Speck und pochierten Eiern, am 28.06.2026

Zutaten

250 g zarte Löwenzahnblätter (ersatzweise Endivien- oder Feldsalat)	1 Schalotte
100 ml + 3 EL Weißweinessig Pfeffer	150 g durchwachsener Räucherspeck
	4 kühl-schrankkalte Eier (L)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 12 g F, 18 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Löwenzahnblätter verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Speck von der Schwarte befreien und klein würfeln.
2. In einem breiten Topf ca. 3 l Wasser und 100 ml Essig zum Sieden bringen. 2 Eier vorsichtig in je ein kleines Schälchen aufschlagen, sodass die Eigelbe ganz bleiben. Ein Schälchen an die Oberfläche des siedenden Wassers halten und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Auf der gegenüberliegenden Topfseite das zweite Ei ebenso in das Wasser geben.
3. Die Eier ca. 3 Min. sanft garen, dabei die Eiweiße immer wieder mit einem Löffel um das jeweils zugehörige Eigelb formen, damit die pochierten Eier eine rundliche Form bekommen. Dann die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen. Die beiden übrigen Eier ebenso zubereiten.
4. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Speckwürfel bei kleiner bis mittlerer Hitze darin auslassen, bis das Fett austritt. Dann die Hitze etwas erhöhen und die Speckwürfel rundum anbraten. Schalotte zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Alles mit dem restlichen Essig (3 EL) ablöschen und vom Herd nehmen.
5. Die Löwenzahnblätter auf vier flache Teller verteilen. Die Speckwürfel und den Bratensud darübergeben. Jeweils ein pochiertes Ei daraufsetzen und alles mit Pfeffer würzen. Den Löwenzahnsalat gleich servieren.