

## Rezept

# Löwenzahn-Dinkel-Pfanne

Ein Rezept von Löwenzahn-Dinkel-Pfanne, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Knoblauchzehe	<b>1</b>	Zwiebel
<b>200 g</b>	Löwenzahnblätter	<b>1 Handvoll</b>	Löwenzahnblüten (ca. 20 g)
<b>2 EL</b>	Rapsöl	<b>30 g</b>	ungesalzene Erdnüsse
<b>300 g</b>	gegarter Dinkel	<b>100 g</b>	Sojasahne (aus dem Reformhaus)
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 - 3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein hacken. Die Löwenzahnblätter verlesen, waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm breite Stücke teilen. Dabei die Herzblätter ganz lassen. Löwenzahnblüten eventuell vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Erdnüsse darin ca. 2 Min. dünsten. Die Löwenzahnblätter unterrühren und etwas zusammenfallen lassen. Dinkel und Sojasahne dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blütenblätter aus den Blütenkelchen zupfen und über die Löwenzahn-Dinkel-Pfanne streuen.