

Rezept

Neue-Löwenzahn-Bratkartoffeln

Ein Rezept von Neue-Löwenzahn-Bratkartoffeln, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|------------------------------|
| 1 Handvoll Löwenzahnblättchen | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 1 kg neue Kartoffeln | 3 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1-2 Prisen Kreuzkümmel oder Garam Masala | 1 EL Butter |
| 4 Eier | 1 TL Zitronensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Löwenzahn verlesen und gründlich waschen, trocken schleudern. Größere Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln so gründlich waschen, dass später die Schalen mitgegessen werden können. Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen. Darin die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 15 Min. braten. Dabei einen Deckel so auf die Pfanne legen, dass er nicht ganz schließt, und die Kartoffeln zwar im eigenen Dampf gleichmäßig garen, aber trotzdem mehr braten als dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen – wer möchte, gibt auch den Kreuzkümmel oder das Garam Masala dazu. Kartoffeln immer wieder durchschwenken.
3. Die fertigen Bratkartoffeln auf zwei Pfannen (auch nett: vier kleine Portionspfannen nehmen) verteilen und flach darin ausbreiten. Jeweils ½ EL Butter in Flöckchen dazugeben und 2 Eier über die Kartoffeln schlagen, 3-4 Min. braten. Inzwischen Löwenzahn mit dem übrigen Öl, dem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer anmachen.
4. Jeweils ein Spiegelei samt Bratkartoffeln auf einen Teller gleiten lassen, den Löwenzahn auf den Spiegeleiern verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.