Salate & Beilagen

Löwenzahnsalat mit Kartoffeln und Ei

Vorspeise
Rezeptart

10 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

Zutaten für 1 Portionen

5-8 Rosetten Löwenzahn (sollte noch nicht blühen)
2 gekochte Kartoffeln
Apfelessig
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz
1 hart gekochtes Ei

Zubereitung

Den frisch gestochenen Löwenzahn gründlich waschen und die Blätter quer, maximal einen Zentimeter breit, klein schneiden. In ein großes Sieb geben und unter lauwarmen Wasserstrahl nochmals gut durchwaschen. Anschließend gut abtropfen lassen oder mit der Salatschleuder trocknen. Gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit dem Löwenzahnsalat vermengen, Salat nach Geschmack marinieren.
Das hart gekochte Ei schälen, achteln oder in Scheiben schneiden und als Garnierung über den Salat geben.
Als Beilage passt hervorragend unsere Kernöl-Speckwurze oder das türkische Fladenbrot.

Tipp: Der Waschvorgang nach dem Kleinschneiden der Löwenzahnblätter dient dem Abtrennen der Bitterstoffe. Wer es gerne bitter hat verkürzt diesen Waschvorgang oder lässt ihn einfach aus (je älter die Blätter, desto bitterer ihr Geschmack).

Rezept von Theresia Fastian (www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch