Löwenzahnsalat mit Bohnen

Der Löwenzahnsalat mit Bohnen und Kürbiskernöl-Dressing ist ein feines Salat-Rezept. Die zarten Löwenzahnblätter am besten noch vor der Blüte sammeln.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 8 min

Gesamtzeit: 18 min



Zutaten

200 g	Löwenzahnblätter
2 Stk.	Eier
100 g	Bohnen (Käferbohnen, Kidneybohen, weiße Bohnen)
3 EL	Kürbiskernöl
2 EL	Apfelessig
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den zarten **Löwenzahnsalat mit Bohnen,** die Löwenzahnblätter mit Wasser spülen und trocken schleudern. Je nach Größe mit einem scharfen Messer zerschneiden. Die Eier in kochendem Wasser zirka 8 Minuten hart kochen. Abkühlen lassen, schälen und vierteln. Die Bohnen aus der Dose mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben.

2. Jetzt das Kürbiskernöl mit Apfelessig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat gießen und vermengen. Auf Tellern oder kleine Schalen anrichten und genießen.

Tipp

Der Löwenzahnsalat mit Bohnen ist eine köstliche Salat-Beilage. Zur Jause schmeckt der gesunde Salat auch mit einer Schiebe Vollkornbrot oder knusprigem Gebäck hervorragend. Die Löwenzahnblätter noch vor der Blüte sammeln!