Löwenzahn-Eintopf

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Kartoffeln
600 g	Löwenzahnblätter
250 g	durchwachsener Speck
1	Zwiebel
250 ml	saure Sahne
Muskat	Muskat
	Pfeffer und Salz
1 TL	Obstessig

Zubereitungszeit: Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen.
- Löwenzahn putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Weder Blüten noch stiele dürfen mitverarbeitet werden.
- Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Speck in der Pfanne glasig dünsten. Saure Sahne unterrühren und die Hitze reduzieren.
- Mit einem Stampfer die gegarten Kartoffeln zu Püree verarbeiten und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
- Zum Schluss wird der rohe Löwenzahn untergehoben und mit etwas Essig abgeschmeckt.

Tipp:

Der Löwenzahn-Eintopf ist eine Eifeler Spezialität. Besonders zart sind die Löwenzahnblätter, wenn man sie vor der Blüte erntet. Der Kettenschlooteintopf, so wird er in der Eifel genannt, schmeckt mit Ei oder Bratwurst serviert.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 540 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
415 kcal	17 g	51,8 mg	24,3 g	342 mg