



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Erdäpfel, gekocht
- 125 ml Naturjoghurt
- 3 EL Leinöl
- 2 EL Leinsamen
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Schnittlauch

Mein persönlicher Tipp

Buntes, feingehacktes Gemüse (z.B. Paprika, Gurkerl, Zwiebel etc.) verleiht dem Erdäpfelkäse Pepp!



Maria Stütz

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Erdäpfel-Leinölaufstrich



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

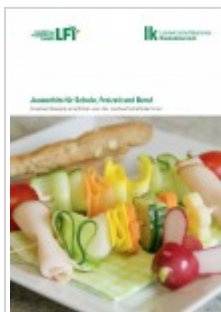
Zubereitung

- Die Erdäpfel passieren, mit Joghurt, Leinöl und Leinsamen verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit frischem, geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Tipp für Varianten

- Leinöl und Leinsamen durch Mohnöl und Mohn oder Kürbiskernöl und gehackten Kürbiskernen oder Walnussöl und gehackten Walnüssen ersetzen.
- Bunter Erdäpfelkäse: Dafür die Masse anstelle von Leinsamen und Leinöl mit feingehacktem Gemüse (z.B. bunte Paprika, Gurkerl, Zwiebel etc.) und Kräuteröl verfeinern.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule,
Freizeit und Beruf*

