

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 6 Stk. Erdäpfel, speckig
2 Stk. Karotten
1 Stange Lauch
2 Bund Vogelmiere
Apfelessig
Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Senf

Mein persönlicher Tipp

Diesen Salat können Sie je nach Saison und Gusto wunderbar abwandeln. Z.B. mit Jungzwiebeln, Radieschen, gelben Rüben, Schinkenstreifen, hart gekochten Eiern u.v.m. Erlaubt ist, was schmeckt. Mit einem Butterbrot ist der Vogelmiere-Erdäpfelsalat ein wunderbares Abendessen.:

Rosemarie Steinmayr

Wildkräuterpädagogin und Bio Bäuerin aus dem Bezirk Rohrbach

Quellen:

- Ländliches Fortbildungsinstitut:
Wildkräuterküche im Frühling

Herzhafter Vogelmiere–Erdäpfelsalat

Zubereitung

- Erdäpfel kochen, überkühlen lassen und schälen.
- Erdäpfel blättrig schneiden, grob geriebene Karotten, nudelig geschnittenen Lauch mit den abgezupften Blättchen Vogelmiere und den übrigen Zutaten zu einem Salat verarbeiten.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsraum für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

