



#### 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.