



**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

## Herzhafter Vogelmiere-Erdäpfelsalat



Foto: LFILKOOE/Günter Wohlschlager - Nicht zur freien Verwendung

### 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.

**Quellen:**



**lk** Bäuerinnen Österreich

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  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Ländliches Fortbildungsinstitut:

*Wildkräuterküche im Frühling*

Ländliches  
Fortbildungsinstitut

**LFI**



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

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

