

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:



Ländliches Fortbildungsinstitut:
Wildkräuterküche im Frühling

