

NATUR IM GARTEN

Knuspriges Erdäpfel-Gröstl mit Sauerampfer Variation

Wer kennt ihn nicht? Den auf Wiesen und Wegesränder wachsenden Sauerampfer, der eine angenehm erfrischende Säure hat - aber er ist nicht alleine. Fast schon in Vergessenheit geraten ist z.B. der Schildampfer, der Gemüseampfer oder der so dekorativ aussehende Blutampfer.

Für unser heutiges erfrischendes säuerliches Gericht machen wir uns ein Erdäpfel-Gröstl aus violetten/roten Erdäpfeln und schmecken dieses mit verschiedenen Ampfer-Arten ab. Die Erdäpfel, ob gelb, rot, violett oder weißfleischig, ob rund, herzförmig oder länglich wie ein Tannenzapfen, ob speckig oder mehlig - für ein Erdäpfelgröstl eignen sich fast alle Erdäpfelsorten.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel

Öl zum Anbraten

6-8 Erdäpfel, gekocht, am besten vom Vortag

1 Karotte oder Pastinake oder gelbe Rübe oder Petersilwurzel oder Knollensellerie)

1-2 Handvoll Ampfer (Sauerampfer, Gemüseampfer, Schildampfer, Blutampfer)

Zum Dekorieren: Eisbegonienblüten

Zubereitung:

Die Erdäpfel in ca. fingerdicke Scheiben schneiden und in Öl anbraten, nach ca. 2-3 Minuten die klein geschnittenen Zwiebel und die Karotte zugeben. Wenn alles goldbraun-knusprig ist, von der Herdplatte nehmen und den klein geschnittenen Ampfer hinzu fügen, sofort anrichten und mit Eisbegonien-Blüten dekorieren.