



Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

SAUERAMPFER

Schon gewusst?

In Zeiten, in denen vitaminreiche Kost Mangelware war, wurde Sauerampfer gegessen, um Skorbut - einer Vitaminmangelerscheinung bspw. bei Seefahrern - entgegenzuwirken.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Sauerampfer, altbekannt aus der Frankfurter „Grünen Soße“, ist ein **Universalkraut** in der Genussküche. Mit seinem **säuerlich-frischen Geschmack** gibt er Pepp und Würze. Er wächst auf nährstoffreichen Böden, auf Wiesen, Ackerflächen und Waldrändern. Anhand seiner **pfeilförmigen Blätter** mit den deutlichen **Blattadern** ist er gut bestimmbar. Außerdem brechen die Blattstiele beim Knicken ab. Andere Ampferarten sind auch essbar, aber nicht so aromatisch. Am besten schmeckt der Sauerampfer frisch, im Frühjahr vor der Blüte. Bevorzugt werden grüne Blätter, die noch keine rötlichen Verfärbungen oder Flecken aufweisen.

Wichtig: Aufgrund der Oxalsäure, sollte der Sauerampfer nur gelegentlich in kleinen Mengen gegessen werden.

Wieso Sauerampfer?

Die Bitter- und Gerbstoffe des Sauerampfers mit ihren entgiftenden, blutreinigenden und harntreibenden Eigenschaften eignen sich hervorragend für eine Frühjahrskur. Verdauungsförderliche Stoffe sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe machen den Sauerampfer zudem zu einer alltagstauglichen Heilpflanze.

Spargel-Sauerampfer-Röllchen mit Wildkräuter-Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

- 1kg Spargel
- 8 Blatt Sauerampfer (mittelgroß)



Für die Soße:

- 20g Speisestärke
- 250g Brühe
- 2 Eigelb
- 50g kalte Butter (in Flocken)
- Evtl. 2-3 EL süßer Rahm
- Etwas Zitrone
- 1 Handvoll Wildkräuter

Für die Sauce die Speisestärke in kalter Brühe glattrühren; alles unter Schlagen aufkochen und andicken. Bei mäßiger Hitze Butterflocken und verquirltes Eigelb nach und nach unterziehen. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Gewürze wie Salz, Pfeffer sowie klein gehackte Wildkräuter dazugeben und kräftig weiterschlagen. Schlagrahm kurz vor dem Servieren heiß einrühren.

Die frischen Blätter des Sauerampfers kurz mit heißem Wasser überbrühen. Evtl. ein bisschen Salz dazugeben. Den geschälten und weich gekochten Spargel in die jungen Sauerampfer-Blätter einrollen und mit heißer Sauce Hollandaise servieren.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website: www.naturerlebnisreich.de