

NEUE KARTOFFELN MIT MEERRETTICH UND SAUERAMPFER

Freuen Sie sich auch jedes Jahr auf die neue Kartoffelernte? Die Wunderknolle gibt es sortenreich und lässt sich vielfältig zubereiten. Heute teile ich eines meiner Lieblingsrezepte von OTTOLENGHI mit Ihnen. Es kombiniert Zutaten aus und auf der Scholle, ist einfach in der Zubereitung, warm oder auch in Raumtemperatur genussvoll und hitverdächtig – so die Rückmeldungen meiner Gäste!

1 kg	neue Kartoffeln	gründlich waschen (Bürste), nicht schälen, ganz belassen, in Salzwasser weichkochen (20 – 30 Min.) in Sieb abgiessen, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben, mit Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken (es soll noch Stücke haben und ergibt etwas zwischen Kartoffelsalat und –stock).
300 g	griechisches Joghurt	in einer Schüssel verrühren und über die noch warmen Kartoffeln giessen
1 dl	Raps- oder Olivenöl	
2	Knoblauchzehen,	
25 g	zerdrückt frischer Meerrettich gerieben Salz, Pfeffer	
4 EL	Sauerampfer, gehackt	zugeben und gut durchmischen, probieren und bei Bedarf nachwürzen, anrichten
25 g	Kresse	unmittelbar vor dem Servieren damit garnieren und mit etwas Öl beträufeln
2	Frühlingszwiebeln in Ringen	
	Schwarzer Pfeffer	

Das Gericht passt sehr gut zu geräuchtem Fisch oder Wienerli.

VARIANTEN:

Sauerampfer durch Rucola und wenig Zitronensaft ersetzen oder andere Kräuter z.B. Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, Thymian verwenden.

Wenn Sie keinen frischen Meerrettich zur Verfügung haben, verwenden Sie Meerrettich aus dem Glas.

Anstelle von Kresse, Brunnenkresse oder Kapuzinerkresse verwenden und die Frühlingszwiebeln mit geschnittenen Lauchstreifen ersetzen. Möchten Sie dem Gericht etwas mehr Säure zufügen, können Sie Kapern darüber streuen.

MEERRETTICH (*Armoracia rusticana*)

Wurzeln, Blätter und Blüten können gegessen werden. Der Grundgeschmack der Pflanze ist kresseartig, allerdings wesentlich intensiver und schärfer. Meerrettich ist reich an Senfölglykosiden, Vitamin C und flüchtig antibiotisch wirksamen Inhaltsstoffen. Die scharf schmeckenden Inhaltsstoffe regen die Ausschüttung von Verdauungssäften an.

SAUERAMPFER (*Rumex acetosa*) ODER BERGSAUERAMPFER (*Rumex arifolius*)

Es können Blätter und Triebspitzen verwendet werden. Die Pflanze hat einen säuerlichen, herben Geschmack und erinnert an Zitrone. Sie ist reich an Vitamin C, Carotin, Eisen, Gerbstoffen und Oxalsäure. Achtung: Pflanzen mit viel Oxalsäure nicht zu häufig konsumieren, da es zu Nierenschädigungen führen kann. Oxalsäure ist wasserlöslich und kann durch Abkochen und Abgiessen des Kochwassers entfernt werden. In der Volksmedizin wird der Sauerampfer zur Blutreinigung und als harntreibendes Mittel eingesetzt.

GARTENKRESSE (*Lepidium*) / BRUNNENKRESSE (*Nasturtium officinale*) / KAPUZINERKRESSE (*Tropaeolum majus*)

Kresse ist reich an Vitaminen der B- Gruppe, C, Eisen, Kalzium, Kalium und Jod. Kresse regt den Stoffwechsel im Körper an.

Der Brunnenkresse erinnert an saftigen Rucola und ist mit seinen Senfölen kresseartig scharf. Kapuzinerkresse stärkt das Immunsystem. Ihm wird auch eine antibiotische und durchblutungsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Text: Zita Thoma, INFORAMA Berner Oberland

Quelle Rezept: Das Kochbuch Ottolenghi, 2012