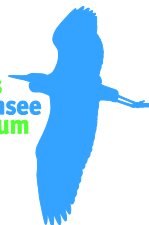


# Sauerampfer



## köstliches Wildgemüse

*Sauerampfer enthält viel Vitamin C und kann gekocht oder roh gegessen werden. Er sollte aber nur in Maßen verzehrt werden, denn obwohl er auch als Heilmittel wirksam ist, ist er wegen seiner Oxalsäure besonders für Nierenkranke schädlich.*

### Sauerampfer-Flip

Eine unbehandelte Zitrone waschen, auspressen und die Schale abreiben. Ein Bund Sauerampfer putzen, waschen und grob hacken. Sauerampfer mit 1 EL (Klee-)Honig pürieren. 500 g Buttermilch sowie Zitronenschale und –saft nach und nach zugeben. Auf 4 Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und mit je einem Sauerampferblättchen garnieren.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Sauerampfer bevorzugt an schattigen und halbschattigen Orten wächst? Die Blätter solcher Pflanzen sind zarter und weniger sauer.

.....

### Sauerampfer-Omlette

150 g Sauerampfer waschen, hacken und in der Pfanne in Butter anschwitzen. 6 Eier mit 1 EL Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mischung über den Sauerampfer geben und stocken lassen.

## Sauerampfer-Gemüse

Sauerampfer-Blätter waschen, hacken und in Butter dünsten. Mit Sahne und Eigelb verfeinern und als Gemüsebeilage verwenden.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... der Saft der Blätter hilft, Rost, Tinte und Schimmelflecken aus weißer Wäsche, von Silber oder Korbmöbeln zu entfernen?

.....

## Sauerampfer-Suppe

150 g Sauerampfer waschen und klein schneiden. Eine halbe Zwiebel in 30 g Butter anrösten. 40 g Mehl zugeben und gut durchschwitzen lassen, dann den Sauerampfer 1-2 min lang mitdünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und alles erhitzen.

5 Eigelb und 200 ml süße Sahne verquirlen und die heiße Suppe unter Rühren zufügen. Nochmals unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... man Sauerampfer nicht trocken einfrieren darf, weil er dann erfriert? Stattdessen das frische Blatt zerkleinern und in Wasser einfrieren.

.....