



Bärlauch – frisch wie der Frühling

Nicht nur Knospen und Blätter beginnen zu sprießen, auch die dunkelgrünen Vitaminbomben wie Bärlauch und Brennessel bieten sich nun wieder als perfekte Ergänzung in der kalten und warmen Küche an.
Egal ob Eisen oder Calcium, beides ist reichlich in den Pflanzen enthalten - und sogar kostenlos.

Bärlauch-Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Portionen:

800g Kartoffeln (bevorzugt mehlig)
250g Bärlauch
2 EL Mehl
2 EL feine Haferflocken
2 Eier
Salz, Pfeffer
Prise Muskat
etwas Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und noch roh raspeln/reiben, nach ein paar Minuten fest ausdrücken um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
Bärlauch waschen und in feine Streife schneiden.
Dann alle Zutaten vermengen und mit einem Löffel oder den Händen je nach Belieben die Puffer formen.
In der heißen Pfanne mit etwas Öl ausbacken - je nach Dicke ca. 8min pro Seite.
Zu den Puffern passt Joghurtsauce und Salat.

**Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**