

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



SCHAFGARBen - GUNDELREBEN - RÖSTI

Zutaten:

800g	Kartoffeln
500g	Karotten oder Kürbis
1-3	Zwiebeln oder 1 Stange Lauch
Etwas	Olivenöl, nativ
	Salz und Pfeffer
15-20	Schafgarbenblätter und Gundelrebenspitzen (Gundermann)

Zubereitung:



- Zwiebel schälen oder Lauch waschen und klein schneiden.
- Kartoffeln und Gemüse waschen und nicht schälen, grob raffeln.
- Alles in eine mit Öl erhitze Bratpfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen / rösten
- Zwischendurch wenden
- Sobald die Kartoffeln nicht mehr roh sind, mit Salz und Pfeffer würzen
- Je nach Vorliebe etwa 15 bis 20 Schafgarbenblätter und Gundelrebenspitzen kleingehackt untermischen

Ich finde Kartoffeln und Schafgarbe ergänzen sich hervorragend!
Die Schafgarbe ist eine so wundervolle Wildpflanze, die ganz neue Aromen auf unseren Teller zaubern kann. Sie ist sehr wertvoll für unseren Darm, was sie zu einer ganz wichtigen Wildpflanze für unsere Küche macht.