

Joghurt-Dip mit Sauerampfer

Von Benjamin Hyttrek, Stebach

Zutaten

200g Schmand
 100g Joghurt (z.B. 10% Fettanteil)
 2EL Mayonnaise Sauerampfer nach Geschmack
 1 Knoblauchzehen Salz Pfeffer
 Evtl. etwas Zucker

Zubereitung

Sauerampfer wächst fast überall auf Wiesen und im Garten. Man kann ihn also gut sammeln, ob Blutampfer (Blätter mit rötlichen Adern) oder Wiesenampfer. Es gibt ihn aber auch beim Gemüsehändler oder auf dem Markt.

Die Blätter ordentlich waschen und relativ grob hacken, dann schmeckt man ihn besser in unserem Dip. Dann den Ampfer mit Joghurt, Majo, Schmand sowie Gewürzen in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Dann alles gut vermischen. Eventuell noch nachschmecken mit Salz und eventuell etwas Zucker.

Dazu passen Kartoffelchips, Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln oder auch einfach ein kräftiges Bauernbrot.

Sauerampfer selbst sammeln

Erntezeit: März bis etwa Juli. Am besten nur junge Blätter sammeln und frisch verwenden. Ältere Blätter schmecken eher bitter.

Aufpassen, dass man Sauerampfer mit nicht mit Aronstab verwechselt, der ist giftig!

Sauerampfer wächst an sonnigen bis halbschattigen Plätzen - häufig auf Wiesen und an Wald- oder Ackerrändern.

Sauerampfer gilt auch als Heilkraut wegen der blutreinigenden und harntreibenden Wirkung. **Man sollte nur nicht zuviel davon essen!**

Die Blätter verfeinern mit dem säuerlich-frischen Geschmack Salate, Suppen und viele anderen Gerichte.