

Vogerlsalat

September - Mai

Vogerlsalat ist frostbeständig und wird deswegen in den Wintermonaten saisonal angeboten. Wenn er im Garten angebaut wird, dann einfach länger an der Pflanze lassen. Bei Eigenanbau darauf achten, dass die Blätter bei Ernte nicht gefroren sind, da diese sonst einfallen.

Unbedingt vor Zubereitung die feinen Wurzeln entfernen.

Dressing erst kurz vor Verzehr hinzufügen, weil die kleine Blätter sehr schnell einfallen.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Vogerlsalat ist sehr gesund, enthält sehr viel Eisen, viermal mehr Vitamin A und dreimal mehr Vitamin C als Kopfsalat. Ein hoher Anteil an Magnesium stärkt das Immunsystem und tut dem Herzen gut. Durch die enthaltenen ätherischen Öle ist er sehr magenschonend.

Lagerung

Blattsalate bleiben mehrere Tage frisch, wenn man sie in einem feuchten Tuch oder in einem Frischebeutel in den kältesten Bereich des Kühlschranks gibt.

Gekauften sollte man alsbaldig verbrauchen, da er sicher schon einige Tage alt ist.

Rezeptvorschläge

Erdäpfel-Vogerlsalat mit Speck und Kürbiskernöl

Zutaten:

- 500 g speckige Erdäpfel
- 100 g Vogerlsalat
- 100 g Frühstücksspeck
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Öl
- 5 EL Kürbiskernöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 6 (Cherry-)Tomaten



Zubereitung:

Erdäpfel in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Vogerlsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Kartoffelscheiben und Speck in Öl knusprig braten, mit Essig ablöschen. Mischung in eine Schüssel geben, Kürbiskernöl unter Rühren zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Vogerlsalat und Tomaten behutsam untermischen.

Bunter Vogerlsalat mit Senfdressing

Zutaten:

- 200 g Vogerlsalat
- 150 g Karotten
- 150g gekochte, speckige Erdäpfel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 hart gekochte Eier
- Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung:

Vogerlsalat putzen, Karotten schälen und grob raspeln oder in Streifen schneiden. Die gekochten Erdäpfel schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Senf mit Essig und Öl gut verrühren und mit Gewürzen pikant abschmecken. Das Dressing über den vorbereiteten Salat geben, gut durchmischen, mit Eispalten garnieren und mit frischem Schnittlauch bestreuen.