

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-VOGERLSALAT: DAS ERSTE GRÜN!

Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, die ersten Pflänzchen sprießen. Das erste Grün ist ein ganz besonderer Gaumenschmaus – und auch eine wichtige Nährstoffquelle. Die zarten Pflanzen sind ausgesprochen reich an natürlichen Muntermachern. Ganz so, als müssten sie uns nach dem vitamin- und lichtarmen Winter wieder auf die Sprünge helfen. Neben Bärlauch, Brennessel und Spinat ist der Vogerlsalat vom Bio-Hof besonders gut geeignet, den Organismus nach der Winterpause anzukurbeln.

Vogerlsalat ist in Deutschland als Feld- oder Ackersalat, bei Freunden von Grimms Märchen auch als Rapunzel bekannt. In der Schweiz heißt er Nüsslisalat, ein Name der wohl auf das nussartige Aroma des Salates hinweisen soll. Vogerlsalat gehört zur Familie der Baldriangewächse und ist damit weder mit den üblichen Kopfsalaten noch mit den Zichorien verwandt.

## HERVORRAGENDER EISENLIEFERANT

Der angenehme nussige Geschmack von Vogerlsalat beruht auf dem Gehalt an ätherischen Ölen. Die zarten Blätter vom Vogerlsalat enthalten unter anderem Baldrianöl, das beruhigend wirkt. Als Abendessen eingenommen hilft Vogerlsalat daher beim Einschlafen.

Herausragend ist allerdings der Gehalt an Eisen. Vogerlsalat ist nach der Petersilie der zweitbeste Eisenlieferant unter den Gemüsesorten. Das ist wohl der Grund, warum sich im Märchen „Rapunzel“ die schwangere Frau so sehr nach ihm verzehrt.

Vogerlsalat ist auch eine besonders gute Quelle für Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Magnesium und Calcium. Allerdings ist auch der Nitratgehalt bisweilen recht hoch. Daher sollte auf jeden Fall Vogerlsalat aus biologischem Anbau bevorzugt werden. Im Bio-Anbau sind chemisch-synthetische Pestizide und Mineralsdünger tabu, was sich positiv auf Nitratgehalt und natürlich auch auf Pestizidrückstände auswirkt.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Vogerlsalat ist sehr empfindlich. Die zarten Blätter welken rasch. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er jedoch einige Tage frisch. Vogerlsalat wird eigentlich nur roh genossen. Zu groß ist ja auch die Freude auf knackigen Salat im Winter. Üblich ist die Verwendung als Dekoration und als Salat in Kombination mit bunten Blattsalaten oder mit Erdäpfelsalat. Aber auch gemischt mit Sellerie, Äpfel, Roten Rüben, Käse, Nüssen, bestreut mit Croutons und Speckwürfeln und allem was Ihnen sonst noch einfällt, kommt Vogerlsalat als Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht (z.B. zum Abendessen) auf den Tisch.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

ca. 200 g junges Grün aus Garten und Wiese (Vogerlsalat, zarte Spinatblätter, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch...)  
1 Schalotte  
Estragon  
3 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
3 EL Sonnenblumenöl  
100 g Schafkäse  
2 EL gehackte Walnusskerne

700 g Kartoffeln  
2 EL Butter  
Salz  
2-3 EL Sesam  
  
80 g Vogerlsalat  
4 EL Sauerrahm  
4 EL Joghurt  
2 EL Weinessig  
2 TL Kren, nach Belieben  
Salz

100 g Vogerlsalat  
2 EL Essig  
3 EL Öl

250 g Topfen  
2 EL Honig  
Saft einer halben Zitrone  
Mark einer halben Vanilleschote  
1/2 Becher Obers  
1 EL Kakaopulver

2-3 Äpfel  
2 EL Honig  
3 EL Butter

Erdäpfelsalat:  
600 g Erdäpfel  
Marinade:  
1 TL (Dijon-)Senf  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Sonnenblumenöl  
100 ml Rindssuppe  
Salz, weißer Pfeffer

Vogerlsalatbett:  
300 g Vogerlsalat  
1 Zwiebel  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
1 TL Senf  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Honig

## BIO-VOGERLSALAT

### Frühlingsalat (4 Portionen)

Salatblätter waschen. Schalotte und Estragon fein hacken, mit Essig, Gewürzen und Öl verrühren. Die Marinade über den Salat gießen, mit Schafkäsewürfeln und leicht gerösteten Walnusskernen bestreuen.

### Erdäpfelwürfel mit Vogerlsalatsauce (4 Portionen)

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel salzen und mit Butter und 3 EL Wasser zugedeckt dünsten. Damit sie sich nicht anlegen, die Pfanne hin und wieder durchschütteln. Je nach Würfelgröße dauert das rund 10 bis 15 Minuten. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und über die fertigen Kartoffelwürfel streuen.

Vogerlsalat mit allen anderen Zutaten schaumig mixen bzw. pürieren. Mit den Kartoffeln anrichten. Den restlichen Vogerlsalat mit einer leichten Marinade als Salat dazu servieren.

(Rezept aus: Schnögl, Sonja und Zehetgruber Rosemarie: Abrakadabra – Schnelle Rezepte für jeden Tag, avBuch)

### Topfencreme mit karamellisierten Äpfeln (4 Portionen)

Topfen mit Honig, Zitronensaft, Vanille und geschlagenem Obers vorsichtig verrühren. Die Hälfte der Crème mit Kakao einfärben. In Gläser erst die dunkle Masse und darauf die helle Masse füllen und kühl stellen.

Butter mit Honig schmelzen. Äpfel in dünne Spalten schneiden und darin karamellisieren.

Apfelspalten auf der Crème verteilen und servieren.

### Zum Abendessen: Erdäpfelsalat auf Vogerlsalat (4 Portionen)

Erdäpfelsalat: Erdäpfel dämpfen oder kochen, heiß schälen und in Scheiben schneiden. Noch warm marinieren.

Vogerlsalatbett: Zwiebel fein würfeln, Vogerlsalat mit Zwiebel mischen und mit der Salatsoße marinieren. Erdäpfelsalat drauf setzen und ev. mit gebratenen Speckwürfeln bestreut servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)