

Rezept

Sauerampfer-Bärlauch-Püree

Ein Rezept von Sauerampfer-Bärlauch-Püree, am 09.06.2026

Zutaten

1,2 kg mehlig kochende Kartoffeln	Salz
100 g Sauerampfer	50 g Bärlauch
125 g Butter	1 Bio-Zitrone
2 EL kleine Kapern (aus dem Glas)	frisch gemahlener Pfeffer
300 ml heiße Milch	geriebene Muskatnuss
50 g Schlagsahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser 20-25 Min. kochen. Sauerampfer und Bärlauch waschen, trockentupfen und putzen. Beides in feine Streifen schneiden.
2. Butter bei kleiner Hitze zerlassen. Zitrone waschen und trockenreiben. Schale fein abreiben. 2 EL Saft auspressen. Kapern, Zitronensaft und -schale in die warme Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln abgießen und kurz im heißen Topf ausdampfen lassen. Heiße Milch nach und nach zugeben, dabei Kartoffeln zu Püree zerstampfen. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Sahne unter das Püree heben. Bärlauch und Sauerampfer ebenfalls unterheben. Püree nochmals abschmecken und mit der Zitronen-Kapern-Butter servieren.