
Sauerampfer

Sauerampfer ist ein altbekanntes Wild- und Heilkraut mit zartgrünen Blättern und einem erfrischend säuerlichen Geschmack. Sein Aroma erinnert an Zitrone und macht ihn zu einer spannenden Zutat für Salate, Suppen und grüne Soßen. Die jungen Blätter sind besonders zart und aromatisch, und die Stängel dann auch saftig frisch.



So lagert ihr Sauerampfer richtig:

- Die Blätter in eine luftdichte Box geben, ausgelegt mit leicht feuchtem Küchenpapier.
- Vor dem Verpacken gut abkühlen lassen, um Kondenswasser zu vermeiden.
- Im Kühlschrank hält sich Sauerampfer 2–3 Tage frisch.

Ideen für die Küche:

- **Roh im Salat:** für einen frischen, säuerlichen Akzent
- **Im Kräuterquark oder Frischkäse** – ideal aufs Brot oder zu Kartoffeln.
- **In (Frankfurter) grüner Soße** – klassisch mit anderen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Pimpinelle..
- **Als Pesto** - gern auch mit anderem Blattgemüse wie Rucola, Spinat oder Petersilie.
- **Auf Käsebrot** – einfach ein paar Blätter oben drauf