



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **MÜHLVIERTLER LEINÖLERDÄPFEL**

Erstellt am 14.03.2024

🕒 30min 🌱 vegetarisch 🍴 leicht

Das Leinöl ist wohl eines unserer wertvollsten pflanzlichen Öle und wird vermutlich nicht nur wegen der wunderschönen Farbe als **flüssiges Gold** bezeichnet. Das Leinöl ist bereits weit über das Mühlviertel hinaus bekannt. Mit seinen Inhaltsstoffen sorgt es für unseren Körper und kann vielseitig in der Küche verwendet werden.



### **Mühlviertler Leinölerdäpfel**

Rezept von **Doris Kern** aka Mit Liebe gemacht

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet:

- 1 kg Kartoffeln
- 150 ml Milch
- Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken
- Leinöl (Menge nach eigenem Geschmack)
- optional: Joghurt oder Sauerrahm, geräucherter Fisch, frische Kräuter

### **Zubereitung der Leinölkartoffeln**

- Zunächst die Kartoffeln weich kochen.
- Anschließend schälen und blättrig schneiden.
- In einer Pfanne die Milch erhitzen und die Kartoffeln dazu geben. Immer wieder umrühren, bis sich beides sämig miteinander verbunden hat.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und danach mit Leinöl übergießen und nochmals gut vermischen.
- Auf dem Teller anrichten und einen Löffel Joghurt oder Sauerrahm sowie den geräucherten Fisch und die Kräuter oben darauf geben.
- Wer mag kann nochmals einen Löffel Leinöl darauf verteilen.

2026 © All Rights Reserved