



farmgoodies
So entsteht das Gute

MÜHLVIERTLER LEINÖLERDÄPFEL

Erstellt am 19.10.2020

🕒 30 min 🌱 vegetarisch / vegan 🍴 leicht
Die einfachen Dinge sind oft die besten. Egal ob als Vor-, Zu- oder Hauptspeise. Leinölerdäpfel sind eine Mühlviertler Spezialität zwar auch nur lokal, aber doch irgendwie berühmt. Ebenso streitbar die Beschreibung der Leinölerdäpfel. Die einen sagen schmierig, natürlich im positiven Sinn, die anderen meinen vollmundig und reichhaltig. Von herzhaft und cremig bis golden sämig, haben wir schon viel gehört. Wunderschöne Attribute für ein so einfaches Gericht, zubereitet aus regional bodenständigen Zutaten. Schmecken tun sie auf jeden Fall köstlich!



Rezept für 4 Personen

Du brauchst

- 1 kg Kartoffeln
- 150 ml Milch oder Schlagobers, oder 1/2 - 1/2 (kann auch durch pflanzliche Milch ersetzt werden)
- 1 Zwiebel fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskat und Galgant zum Abschmecken
- Bio-Leinöl (Menge nach Geschmack)
- optional: Joghurt oder Sauerrahm, geräucherter Fisch, frische Kräuter

Zubereitung

- Zunächst die Erdäpfel mit Schale weichkochen
- Anschließend schälen und blättrig schneiden
- In einem Topf Milch erhitzen und fein gehackte Zwiebel mitdünsten
- Danach Erdäpfel dazu geben. Immer wieder umrühren, bis sich beides sämig miteinander verbunden hat
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Leinöl übergießen und nochmal gut vermischen
- Auf dem Teller anrichten und einen Löffel Joghurt oder Sauerrahm, sowie den geräucherten Fisch und die Kräuter oben drauf geben.
- Wer mag kann nochmals einen Löffel Bio-Leinöl darauf verteilen.

Viele weitere Rezepte findest du in unserem Goodybook

2026 © All Rights Reserved