



Dauer: Mittel		
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vorspeisen und Salate		
Saison: Ganzjährig		
Für: 4 Personen		
Verfasst von: Martina Höfelmaier		

## Zutaten

8	Erdäpfel
2	Karotten
1/2 STUECK	Lauch
1	gelbe Zwiebel
1 100 G	gelbe Zwiebel Schinken
•	

frische Kräuter nach Belieben	••••
Salz	••••
	• • • • •

## Zubereitung

1. Erdäpfel dämpfen und überkühlen lassen, anschließend halbieren und leicht aushöhlen.

Die ausgehöhlte Masse kann zur Gemüsemischung beigemengt werden.

- 2. Gemüse würfelig schneiden und mit wenig Flüssigkeit dünsten.
- 3. Mit kleingeschnittener Zwiebel, Schinken und Topfen verrühren und abschmecken.
- 4. Die Topfenfülle auf die Erdäpfel verteilen.
- 5. Mit Käse bestreuen oder belegen und im Rohr bei 200 °C überbacken.
- 6. Mit Petersilie bestreuen, und mit grünen Salat servieren.

Isst-Gut-Rezept, Erdäpfel-Tag

Eachtling werden die Erdäpfel im Lungau bezeichnet. Erdäpfel werden aber im ganzen Bundesland Salzburg angebaut. Die Salzburger Küche kennt daher einige Rezepte die sich rund um das nährstoffreiche Grundnahrungsmittel dreht.