

REGIONAL. SAISONAL. KLIMAFIT.



© Adrian Graßl

BLUNZNGRÖSTL MIT SAUERKRAUT

Zutaten (für 3 - 4 Portionen)

- je nach Größe zwei bis drei Kartoffeln pro Person
- drei Blunzn
- eine große Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- ein Glas Sauerkraut
- ein bis zwei EL Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und schälen. Danach in einen Topf mit heißem Wasser geben und kochen, bis sie durch sind. Währenddessen die Zwiebel in kleine Würfel und die Blunzn in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wenn die Kartoffeln durch sind, werden diese auch in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Das Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln kurz anbraten und anschließend die Kartoffeln und die Blunzn hinzugeben. Während das Ganze an-

brät, immer wieder umrühren und das Sauerkraut in einen Topf geben und anwärmen. Wenn alles in der Pfanne gut angebraten ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sauerkraut anrichten.

Wissenswertes

Sauerkraut ist ein kalorienarmes Gemüse aus fermentiertem Weißkohl. Es ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C und Mineralstoffen und ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter.

Die Blutwurst (mundartlich Blunzn) ist eine Kochwurst aus meist vorgekochtem Schweinefleisch und -schwarten, Kopffleisch, gewürfeltem Speck und frischem Blut. Sie enthält viele Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink, jedoch auch eine große Menge Salz und Fett. ●

ADRIAN GRASSL AUS DAVIDSCHLAG

Was machst du beruflich?

Adrian: Ich bin zurzeit im ersten Lehrjahr als Kfz-Mechaniker bei der Firma KFZ Martin Krenn.

Was ist dir an Ernährung und am Kochen wichtig?

Adrian: Mir ist wichtig, dass das, was ich esse, möglichst bio ist und keinen weiten Weg hinter sich hat. Das meiste, was bei uns zu Hause im Kühlschrank ist, ist entweder von Bauernhöfen aus der Region oder zumindest aus Österreich. In Davidschlag, wo ich zuhause bin, gibt es einige Bauern, die ab Hof verkaufen. Vieles beziehen wir auch bei der Kirchschlager Speis, den Rest im Bio-Markt.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Adrian: Ich habe mich für dieses Rezept entschieden, da es einfach ist, nicht lange dauert und noch dazu sehr gut schmeckt. Für mich ist das ein Gericht, das ich mir abends schnell koche, wenn ich Lust auf etwas Gutes, Selbstgekochtes habe.

KIRCHSCHLAGER DIREKT-VERMARKTER IM ÜBERBLICK

Scan Me

