

Suden, (Strandwegerich)

Hooger Gemüsegericht

Rezept von Christa Ketelsen



2-3 Hand voll Suden,
finden wir am Deich
40 g Butter
1 Zwiebel
40 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ L Milch
wenig Salz
Pfeffer

Die Suden sauber verlesen (Gras und Stiele entfernen), waschen und in ca. 3-4 cm

Stücke schneiden und kurz in kochendem Wasser aufwallen lassen. Zwiebel in Butter anschwitzen, Mehl zugeben und die Milch kräftig unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suden unterheben.

Dazu ausgebackenen fetten oder durchwachsenden Speck und Salzkartoffel reichen.



Röhrkohl - Stranddreizack
(ähnlich wie Schnittlauch)

Nach dem obigen Rezept bereiten wir auch den bei uns am Deich wachsenden Röhrkohl zu.