



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kartoffelsalat in grün

Meine ganze Familie liebt Kartoffel-Salat. Da sind wir uns ausnahmsweise mal alle einig. Ich mache das ganze Jahr durch immer wieder mal welchen, einfach auch so, als Abendessen. Um das Ganze etwas gesünder und interessanter zu machen, mixe ich meistens verschiedenes Gemüse rein. Sehr beliebt ist die Sommer-Variante mit Tomaten und Oliven. Aber auch die grüne Frühlings-Variante bekam vom kritischsten Esser der Familie (der Sohn!) einen Daumen hoch.

Theoretisch geht die zu jeder Jahreszeit. Im Sommer dann halt mit frischen Erbsen, Bohnen und Zucchini. Auch Gemüse wie Mangold oder Brokkoli passen gut dazu. Saisonal war auch noch noch Bärlauch mit dabei. Ich mag es einfach, dass das Farbspiel so schön im grünen Bereich schwebt. Aber im Endeffekt kann ja jede/r mit rumspielen, wie er/sie will.

Der Salat ist histaminarm und Low Fodmap. Bei beidem kann es ein, dass jemand Zwiebeln nicht gut verträgt. Man kann wahlweise auf das grüne von Lauch oder Frühlingszwiebeln zurückgreifen, oder Zwiebelgewächse ganz weglassen. Auch die Gemüse sind, wie gesagt, austauschbar.

Zutaten für etwas vier „Eidotter“

Kartoffeln, pro Person so etwa 150g

Gemüse der Wahl, Pro Person so etwa 150g

Hier im Rezept: Staudensellerie, grüner Spargel, Erbsen und grüne Bohnen (TK)

Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill; Bärlauch

1. Kartoffeln kochen.
2. Grünen Spargel in Dickere Scheiben schneiden. Köpfe extra zu Seite Stellen. Staudensellerie in Scheibchen schneiden. TK Erbsen und grüne Bohnen bereit stellen. Petersilie, Dill, Bärlauch und Schnittlauch fein schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden.
3. Etwas Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Spargelscheiben rein geben. 2 min bei geschlossenem Deckel dämpfen. Dann das TK Gemüse dazu und wiederum 2 min bei geschlossenem Deckel dämpfen. Zuletzt Spargelköpfe und Sellerie Scheibchen dazu. Platte abdrehen und in der Resthitze bei geschlossenem Deckel nochmal 2 min dämpfen. Abgießen und Kochbrühe auffangen.
4. Kartoffeln pellen und leicht abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und mit der Brühe, Apfelessig und Rapsöl übergießen. Zum Durchziehen stehen lassen. Etwas später die gehackten Kräuter dazu und mal vorsichtig durchmischen. Probieren und ggf nachwürzen. Ganz zuletzt das blanchierte Gemüse untermischen.

