

Kartoffelsalat

Lauwarm und schön schlonzig muss er sein!

FÜR 4 PORTIONEN

1 kg festkochende Kartoffeln

1 Prise Kümmelsamen

Salz | 2 Zwiebeln

200 ml Gemüsebrühe (S. 10
oder Fertigprodukt)

6 EL Obst- oder Weiß-
weinessig

Pfeffer

1 Salatgurke | 1 Bund Dill

4 EL Rapsöl oder
Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG 25 Min.

GAREN 30 Min.

PRO PORTION ca. 250 kcal, 5 g E, 10 g F, 33 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben, **mit ausreichend Wasser bedecken**, salzen. Die Kartoffeln je nach Größe in 20–30 Min. gar kochen.
3. Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in eine große Schüssel geben. **Die Gemüsebrühe erhitzen und über die Zwiebeln gießen**. So verlieren die Zwiebeln einen Teil ihrer Zwiebelschärfe, die Brühe – und somit auch die Salatsauce – wird noch etwas aromatischer.
4. Um den Garpunkt der Kartoffeln zu überprüfen, **mit einem kleinen spitzen Messer in eine der größeren Kartoffeln stechen**: Gleitet das Messer leicht durch die Kartoffel, ist sie gar.
5. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und dann pellen. Am besten löst sich die Schale von warmen oder heißen Kartoffeln – um sich dabei nicht zu verbrennen, eventuell **die Kartoffeln auf eine spezielle dreizinkige Kartoffelgabel spießen**.
6. Die noch warmen Kartoffeln nach und nach **über der Schüssel mit dem Messer in möglichst dünnen Scheiben direkt in die heiße Brühe schneiden**.
7. **Alternativ einen Kartoffel- und Mozzarellaschneider verwenden**: Dieses kleine Gerät ähnelt einem Eierschneider, ist aber flacher. Die Kartoffelscheiben werden dabei sehr regelmäßig, allerdings ein wenig dicker als mit der Hand geschnittene Scheiben.
8. Den Obst- oder Weißweinessig zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. **Den Kartoffelsalat mit zwei großen Löffeln vorsichtig mischen** und abschmecken.
9. **Gurke schälen und mit dem Messer oder Gurkenhobel in hauchdünne Scheiben schneiden**. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Beides mit dem Öl unter den Salat mischen.
10. Den Salat nach Belieben noch kurz ziehen lassen. Dann auf jeden Fall nochmals abschmecken. **Und falls die Kartoffeln viel Flüssigkeit aufgesaugt haben, noch etwas Brühe untermischen** – die Kartoffelscheiben dürfen keine feste Masse bilden, sie sollen locker aneinander gleiten.
11. **Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und servieren** – am besten mit Backhendl (S. 192), Frikadellen (S. 204) oder Wiener Schnitzel (S. 190).

1. Die Zutaten.



5. Heiße Kartoffeln aufspießen und pellen.



8. Kartoffelscheiben, Brühe, Zwiebeln und Essig mischen.



2. Die Kartoffeln mit Kümmel in einen Topf geben, mit ausreichend Wasser bedecken.



3. Heiße Gemüsebrühe über die Zwiebelwürfel gießen.



4. Gartest: Mit einem kleinen spitzen Messer in die Kartoffeln stechen.



6. Kartoffeln mit dem Messer direkt in die Brühe schneiden.

Auch fein ist ein **Kartoffelsalat mit Mayonnaise**. Dafür wie im Rezept beschrieben die Zwiebeln mit heißer Brühe übergießen und die gekochten Kartoffeln in die Brühe schneiden. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, mischen und lauwarm abkühlen lassen. Dann statt des Öls 200 g Mayonnaise (S. 38 oder Fertigprodukt) untermengen. Hier passen zusätzlich grob gewürfelte Tomaten in den Salat und knusprig gebratene Speckwürfel oder -streifen. Die Salatgurken können Sie auch einmal durch Gewürzgurken ersetzen, die Zwiebeln durch Schalotten, den Dill durch Schnittlauch und die Gemüsebrühe durch Rinderbrühe (S. 24).



7. Oder die Kartoffeln mit einem Kartoffel- oder Mozzarellaschneider in Scheiben teilen.



9. Gurken in hauchdünne Scheiben hobeln.



10. Salat ziehen lassen und – falls nötig – noch etwas Brühe untermischen.



11. Den Kartoffelsalat lauwarm servieren.





Spinatsalat mit Fetakäse

Zaubert orientalische Stimmung auf den Teller

FÜR 4 PORTIONEN

400 g TK-Blattspinat
1 EL Zitronensaft
1 EL Sesampaste (Tahin)
Salz | Pfeffer | 4 EL Rapsöl
1 kleine rote Zwiebel
3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (auch fein: geröstete Walnüsse oder Sesamsamen)
125 g Schafskäse (Feta)
3 EL Granatapfelkerne (nach Belieben)

ZUBEREITUNG 30 Min.

(ohne Auftauen)

PRO PORTION ca. 265 kcal,
11 g E, 21 g F, 7 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen, Spinat in einem Sieb auftauen lassen.
2. Dann den Spinat kräftig ausdrücken und dabei zu einer Kugel formen, mit einem langen, scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und wieder etwas auflockern.
3. Zitronensaft mit Sesampaste und 1 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Rapsöl unterrühren, abschmecken.
4. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zum Spinat geben, die Salatsauce darübergießen und alles vermischen, kurz marinieren lassen.
5. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken, Fetakäse grob zerbröseln.
6. Spinatsalat auf Teller verteilen. Nüsse, Käse und eventuell die Granatapfelkerne darüberstreuen und den Salat servieren.

Tipp Junge Spinatblätter eignen sich auch roh wunderbar als aromatischer Bestandteil von Blattsalaten. Einfach mit einer der weiter vorne beschriebenen Salatsaucen (S. 32–35) oder diesem Sesam-Zitronen-Dressing mischen und wie einen »normalen« Blattsalat servieren – pur oder auch gemischt mit anderen Blattsalaten.