

# Kartoffelsalat

aus Grillkartoffeln

## Die Zutaten:

- 1,5kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl (ca. 15g)
- 4 mittlere Essiggurken
- 100ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Rapsöl
- 200ml Gemüsebrühe (aus dem Gemüseswürzer)
- 30ml Gurkenwasser
- 1 EL Senf
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer

## Die Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit 1 TL Salz und 1 TL Kümmel zum kochen bringen.
  - Im Kochtopf die Kartoffeln mit Wasser bedeckt - je nach Größe - für ca. 20 Minuten garen.
  - Im Dampfdrucktopf die Kartoffeln mit 250ml Wasser - je nach Größe - für ca. 8 Minuten garen. Abdampfen.
  - In der Grillpfanne die Kartoffeln mit 250ml Wasser - je nach Größe - für ca. 30 Minuten abgedeckt garen. - Dann für 5 bis 10 Minuten ohne Wasser garen.
- Garprobe bei Kartoffeln: mit einem Gemüsemesser in die Kartoffel stechen. Wenn sie von der Klinge rutscht ist die Kartoffel gar.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Olivenöl mit den Zwiebeln zusammen in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze andünsten. Etwas abkühlen lassen.
- Essiggurken in feine Würfel schneiden.
- Die abgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Für die Salatsauce müssen die Zutaten die Umgebungstemperatur annehmen.
- Knoblauch schälen, Kern entfernen und grob zerteilen. Mit
- der Milch in einen schmalen, hohen Rührbecher geben.
- Ca. ½ TL Salz und etwas Pfeffer zugeben.
- Mit dem Pürierstab kurz alles miteinander auf kleiner Stufe vermischen.
- Das Rapsöl zugeben.
- Den Pürierstab einsetzen und für 2 bis 3 Sekunden auf hoher Stufe am Becherboden laufen lassen. Dann langsam nach oben ziehen.
- Die Salatsauce mit der Brühe, dem Senf und dem Gurkenwasser in einer Schüssel verrühren.
- Die Kartoffelscheiben, Zwiebelwürfel und Gurkenwürfel zugeben und alles miteinander vermischen.
- Den Kartoffelsalat am Besten für zwei bis drei Stunden abgedeckt ziehen lassen.



Kartoffelsalat aus Grillkartoffeln (Rezept für 6 Portionen)

|                     | Energie | Fett | KH    | EW    | Ballaststoffe |      |
|---------------------|---------|------|-------|-------|---------------|------|
| Gesamt kcal         | 3092    | In % | 10,0  | 10,8  | 1,7           | 1,7  |
| Gesamt kJ           | 12946   | in g | 220,5 | 237,3 | 37,3          | 37,9 |
| pro Grundmenge Kcal | 515     | in g | 36,8  | 39,6  | 6,2           | 6,3  |

kJ 2158

QR-Code scannen und Video schauen!

