

# Bratkartoffelsalat mit Rucola und Scampi

Kategorien: Salat, Kalt

Zutaten für: 2 Portionen

1/2	kg	Kleine Kartoffeln; gekocht Und halbiert
1	Essl.	Olivenöl Salz und Pfeffer
1	Prise	Oregano
4		Scampi
3	Essl.	Gemüsebrühe
2	Essl.	Basilikumöl
1/2	klein.	Zitrone; den Saft
1	Bund	(klein) Rucola

## Anleitung:

Eine Pfanne mit 24 cm Durchmesser erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Die küchenfertigen Scampi mit der Schale in einer Antihalt-Pfanne mit ein paar Tropfen Olivenöl langsam, aber nicht zu lange (je nach Größe pro Seite ca. 3-4 Minuten) braten. Von der Kochplatte nehmen und etwas ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Schale brechen, leicht salzen und pfeffern.

Für die Vinaigrette Gemüsebrühe, Zitronensaft, Basilikumöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einen hohen Becher geben und kurz mit dem Stabmixer verquirlen, damit eine cremige Sauce entsteht. Rucola verlesen und die Stiele entfernen. Die Blätter waschen und in einem Brühsieb gut abtropfen lassen. Die Stiele fein hacken. Die Bratkartoffeln auf die Teller verteilen, die Rucolablätter hineinstecken und die Scampi darauf anrichten. Das Ganze mit der Vinaigrette beträufeln und mit den gehackten Rucolastielen bestreuen.

Pro Person ca. 320 kcal.

## INFO UEBER RUCOLA

: Die Rucolastiele sind nicht nur eine hübsche Garnitur, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten besonders viele verdauungsfördernde Bitterstoffe. Die würzige Schärfe wirkt belebend und anregend auf den Organismus.

## INFO UEBER SCAMPI

: Was ist nun der Unterschied zwischen Scampi, Riesengarnelen, Tiger Prawns usw.? Selbst sogenannte Fachleute haben mit der Unterscheidung Probleme. Die italienische Bezeichnung Scampi hat sich ziemlich durchgesetzt, gemeint ist damit der Kaisergranat in anderen Ländern auch als Langustine bezeichnet. Es sind 10-25 cm lange, hummerähnliche Krebse. Sicheres Erkennungszeichen sind die hervorstehenden Augen und die scharf gezahnten Scheren. Sie werden allerdings vorwiegend ohne Köpfe angeboten und dann ist es manchmal schwierig, sie von den Riesengarnelen zu unterscheiden. Der Schuppenpanzer ist bei den Scampis hellrötlich während er bei den Riesengarnelen häufig graublau gefärbt ist. Mit Kopf betrachtet haben Riesengarnelen keine Scheren sondern lange Fühler. Riesengarnelen zählen zu der riesengroßen Familie der Garnelen, wie die kleinen Krevetten oder die größten Exemplare die Prawns.

## INFO ÜBER STABMIXER

## Bratkartoffelsalat mit Rucola und Scampi

(Fortsetzung)

: Salatsaucen werden mit dem Stabmixer besonders cremig und es geht ruckzuck, ohne langwieriges Rühren bis sich das Salz aufgelöst hat.

Quelle:

GENIESSEN ERLAUBT mit Alfons Schubeck  
Rezept erfasst mit\*RK\* 22.02.2013  
von Konrad Heizmann

# Bunter Kartoffelsalat

Kategorien: Kartoffeln, Salat

Zutaten für: 6 Personen

1	kg	Festkochende Kartoffeln
400	Gramm	Dicke Möhren
1		Rote Paprikaschote
300	Gramm	TK-Erbesen
150	ml	Gemüsebrühe
4-6	Essl.	Weißweinessig; ca. Salz, Pfeffer
100	Gramm	Mayonnaise (80%)
100	Gramm	Vollmilchjoghurt
1	Essl.	Abgeriebene Limettenschale
2	Essl.	Limettensaft
1		Gepellte Knoblauchzehe
		Zucker
1/2	Bund	Petersilie

## Anleitung:

1. Kartoffeln am besten am Vortag kochen und ganz auskühlen lassen. Pellen und in 3 cm dicke Würfel schneiden. Möhren schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln.

2. Möhren und Paprika 4 Min. in Salzwasser kochen, Erbsen zugeben und weitere 2 Min. kochen. Abgießen und abschrecken. Abtropfen lassen.

3. Brühe aufkochen und mit dem Essig zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Mayonnaise mit Joghurt, Limettenschale und -saft glatt rühren, mit durchgepresstem Knoblauch, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer kräftig würzen.

4. Die Gemüse und die Mayonnaisensauce mit den Kartoffeln vermengen und eventuell mit Salz, Pfeffer oder Essig nachwürzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

: NAEHRWERTE

: Fett in g: 15

: Kohlenhydrate in g: 32

: kcal: 302

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

## Quelle:

Essen & Trinken

Rezept erfasst mit\*RK\* 22.02.2013

von Konrad Heizmann