

Kartoffelsalat mit Zweierlei Erbsen

Kategorien: Salat, Kartoffel, Gemüse, Erbse

Zutaten für: 4 Portionen

750	Gramm	Kleine festkochende Kartoffeln
100	Gramm	Zuckerschoten
400	Gramm	FrISChe Erbsen (ersatzweise 150 g TK- Erbsen)
1	Bund	Frühlingszwiebeln
1	Bund	Kerbel
1-2	Essl.	Zucker
3-4	Essl.	Apfelessig
75	ml	Öl
1	klein.	Kopf Friseesalat
50	Gramm	Gemischte Sprossen Salz und Pfeffer, schwarz

Anleitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, pellen und abkühlen lassen.
2. Die Zuckerschoten putzen und quer halbieren. Die Erbsen pelen und in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen, 1 Minute vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazugeben und erneut aufkochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. (Bei der Verwendung von TK-Erbsen diese zusammen mit den Zuckerschoten nur 1-2 Minuten wie beschrieben garen.)
3. Die Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Ringe schneiden.
4. Die Kartoffeln vierteln und mit den Erbsen, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen.
5. Die Kerbelblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit dem Zucker, Essig und Öl zu den Kartoffeln geben, alles gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat 20 Minuten marinieren lassen. Den Frisee putzen, dabei die dunklen Bialtteile und die Stiele großzügig entfernen. Den geputzten Salat waschen und trockenschleudern.
6. Den Salal evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Frisee auf eine Platte geben und den Kartoffelsalat darauf verteilen. Mit den Sprossen garnieren und servieren.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Zeit zum Marinieren)

: Pro Portion: 7 g E, 19 g F, 36 g KH = 354 kcal (1485 kJ)

Quelle:

essen & trinken Juni 2001
Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013
von Konrad Heizmann