

Schwäbischer Kartoffelsalat (Pfundskur)

Kategorien: Salat, Kalt, Kartoffel, Pfundskur

Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|-------|-------------------------|
| 1 | kg | Festkochende Kartoffeln |
| 1 | | Zwiebel |
| 300 | ml | Fleischbrühe |
| 4 | Essl. | Weinessig |
| 1 | Bund | Schnittlauch |
| 1 | Teel. | Salz |
| 1 | Teel. | Zucker |
| 2 | Essl. | Öl |
| | | Pfeffer |

Anleitung:

Auch dieser Salat lässt sich PfundsKur-gerecht zubereiten. Natürlich schwört jeder auf seine eigene Zubereitung! Aber versuchen Sie trotzdem einmal dieses Rezept. Wichtig ist, dass Sie warme Fleischbrühe und Zucker verwenden.

Fettgehalt:

: Klassisches Rezept 15 g Fett -> 5 Fettagen

: PfundsKur Rezept 6 g Fett -> 2 Fettagen

Die Kartoffeln in der Schale garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit der Fleischbrühe und dem Weinessig in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dieser Zubereitungsschritt ist wichtig, damit die Zwiebeln etwas weich werden. Die Zwiebeln in der Brühe zum Abkühlen beiseite stellen. Die Pellkartoffeln schälen und auf Handwärme abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die abgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salz, Zucker, Pfeffer und Öl dazugeben. Die lauwarme Fleischbrühen-Marinade über die gewürzten Kartoffelscheiben gießen. Nun den Kartoffelsalat vorsichtig vermengen und etwas ruhen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

TIP: Wenn die Kartoffeln unterschiedlich groß sind, dann stechen Sie die größeren in rohem Zustand mit einer Gabel an. Die Kartoffeln garen dann gleichmäßig durch.

Quelle:

Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013

von Konrad Heizmann