

Spargel-Kartoffelsalat

Kategorien: Salat, Kalt, Spargel, Kartoffel

Zutaten für: 4 Portionen

750	Gramm	Neue kleine Kartoffeln
		Salz
1	kg	Spargel
40	ml	Rotweinessig
100	ml	Olivenöl
10		Grüne Oliven
3		Sardellenfilets
1	Teel.	Gestoßener Pfeffer
1	Bund	Rauke
1	Bund	Schnittlauch

Anleitung:

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in Salzwasser etwa 12 Minuten kochen. Spargel abspülen schälen, untere Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke zu den Kartoffeln geben und weitere fünf Minuten kochen. Beides abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Rotweinessig und Olivenöl mit dem Schneebesen verschlagen. Oliven, gehackte Sardellen und Pfeffer dazugeben. Die Soße mit dem abgetropften Gemüse vermischen. Kalt werden lassen und mit Salz abschmecken. Rauke abspülen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Auf einer Platte anrichten, den Kartoffel-Spargelsalat daraufgeben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu knusprig gebratener Bacon (Frühstücksspeck).

Nährwerte: pro Portion ca. 385 Kalorien, 27 g Fett

Quelle:

BRIGITTE-Rezept
Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013
von Konrad Heizmann