Rezept

Grüner Kräutersalat

Ein Rezept von Grüner Kräutersalat, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	mehlig kochende Kartoffeln
125 ml	Gemüsebrühe
1 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	Walnussöl
1	großer Kopf Lollo rosso
50 g	Walnusskerne
	1/4 Bund Minze
	Jodsalz
2 EL	Apfelessig
	Pfeffer
2 EL	Kapern
2	große Tomaten (200 g)
1 Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Min. kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee abkühlen lassen. Mit Brühe, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Kapern verrühren.

2. Den Salat waschen, mundgerecht zerteilen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Achtel schneiden. Auf dem Salat verteilen. Die Nüsse hacken.

3. Die Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und hacken. Unter das Kartoffeldressing rühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.