Rezept

Blumenkohl-Kartoffel-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Kartoffel-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

- **600 g** festkochende Kartoffeln
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Weißweinessig
- **6 EL** Olivenöl
- **75 g** gewürfelter Katenschinken (aus dem Kühlregal)
- **1** kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
- Salz
- Pfeffer
- **1 EL** Kapern (aus dem Glas)
- **2** Mini-Romanasalate

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf 1 ½ l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelscheiben darin 5-6 Min. garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den Blumenkohl in das Kochwasser geben und in 3-4 Min. bissfest garen. Blumenkohl ebenfalls herausheben und abtropfen lassen.

3. Vom Kochsud 150 ml abnehmen und in einer Schüssel mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebel, Kartoffeln und Blumenkohl unter das Dressing heben, dann die Kapern und den Katenschinken untermischen. Salzen und pfeffern.

4. Die Romanasalate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zum Schluss vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben. Den Salat ca. 15 Min. ziehen lassen.