

Rezept

Bratkartoffelsalat mit Buchweizenpops

Ein Rezept von Bratkartoffelsalat mit Buchweizenpops, am 11.12.2024

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln	Salz
1 Fenchelknolle	1 rote Zwiebel
4 EL Weißweinessig	50 ml Gemüsebrühe
1 TL Agavendicksaft	8 EL Olivenöl
Pfeffer	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Buchweizen	1 EL braune Senfkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 21 g F, 6 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 25 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Dann die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Fenchel- mit den Zwiebelstreifen vermischen.
3. Für die Vinaigrette den Essig mit der Brühe und dem Agavendicksaft verrühren. 5 EL Öl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne den Wurzelansatz in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl auf zwei große beschichtete Pfannen verteilen, erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden in ca. 10 Min. goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelmischung darin ½ -1 Min. anbraten. Die Fenchelmischung aus der Pfanne nehmen und unter die Kartoffeln mengen. Die Vinaigrette vorsichtig unterheben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln darüber verteilen.
6. Den Buchweizen mit den Senfkörnern in einer Pfanne ohne Fett ca. 20 Sek. anrösten, bis die Körner zu springen beginnen. Den Salat auf Teller verteilen und mit der Buchweizenmischung bestreuen. Der Salat schmeckt warm oder kalt.