

## Rezept

# Grüner Kartoffelsalat mit Schafskäse

Ein Rezept von Grüner Kartoffelsalat mit Schafskäse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>750 g</b> festkochende Kartoffeln	Salz
<b>300 g</b> grüne Bohnen (oder TK-Bohnen)	<b>1 EL</b> getrocknetes Bohnenkraut
<b>200 g</b> TK-Erbsen	<b>1/8 l</b> Gemüsebrühe
<b>2</b> Schalotten	<b>2-3 EL</b> Weißweinessig
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>1 Handvoll</b> Kerbel
<b>5 EL</b> Kürbiskerne	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
<b>1 EL</b> Dijon-Senf	<b>100 ml</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Kürbiskernöl	Pfeffer
<b>200 g</b> Schafskäse (Feta)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und in ausreichend Salzwasser 20-25 Min. garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und möglichst noch warm in Scheiben schneiden.
2. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen, quer halbieren und mit dem Bohnenkraut in Salzwasser ca. 10 Min. garen (TK-Bohnen direkt ins kochende Salzwasser geben). Die Erbsen hinzufügen und weitere 5 Min. mitgaren. Beides in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Brühe erhitzen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und mit 2 EL Essig in die Brühe geben. Die Brühe leicht abkühlen lassen.
3. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln klein schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht knistern. Die Kräuter mit der Hälfte der Kürbiskerne, Zitronenschale, Senf, beiden Ölsorten und etwas Brühe fein pürieren. Übrige Brühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Sofort mit den noch warmen Kartoffeln, Bohnen und Erbsen mischen und leicht abkühlen lassen. Den Schafskäse in Streifen oder Würfel schneiden und vor dem Servieren mit den übrigen Kürbiskernen unter den Salat mischen. Den Salat eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.