

Rezept

Grüner Kartoffelsalat mit Sprossen

Ein Rezept von Grüner Kartoffelsalat mit Sprossen, am 09.06.2026

Zutaten

800 g fest kochende Kartoffeln	Salz
200 ml Gemüsebrühe	1 große Zwiebel
1 EL körniger Senf	6 EL Weißweinessig
3 EL Öl	Pfeffer
1 großes Bund Rucola (150 g)	75 g Sprossen (z.B. Erbsenspargel, Rettich- oder Mungobohnensprossen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in etwa 25 Min. gar kochen. Kurz abschrecken, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden.

2. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit Senf, Essig und Öl zu den Kartoffeln geben und gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat etwa 1 Std. ziehen lassen.

3. Dann den Rucola waschen, trockenschütteln und alle dicken Stängel entfernen. Rucola grob schneiden und mit den Sprossen kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.