

## Rezept

# Kartoffel-Garnelen-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Garnelen-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>750 g</b>	Pellkartoffeln vom Vortag	<b>2</b>	große Fleischtomaten
<b>1</b>	große Zwiebel	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>300 g</b>	geschälte Garnelen küchenfertig	<b>6 EL</b>	Öl
	Salz		Pfeffer
<b>2 TL</b>	Kräuter der Provence		Chiliflocken
<b>4 EL</b>	Essig		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**  
**Portion** Ca. 310 kcal, 16 g F, 14 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit einem scharfen Messer an der Unterseite kreuzweise leicht einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und halbieren. Jeweils den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten nur kurz anbraten. Zwiebelstreifen zugeben und glasig anschwitzen, dann den Knoblauch untermischen und noch ca. 1 Min. mitbraten. Die Tomatenwürfel untermischen und 1 bis 2 Min. mitgaren.
3. Die Garnelenmischung mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Chiliflocken würzen. Anschließend den Essig und 6 EL Wasser unterrühren und die Kartoffeln untermischen. Den Salat kräftig abschmecken und vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.