

Rezept

Kartoffel-Wirsing-Salat mit Kürbis

Ein Rezept von Kartoffel-Wirsing-Salat mit Kürbis, am 20.06.2024

Zutaten

750 g Pellkartoffeln vom Vortag	350 g Wirsingblätter
400 g Hokkaido-Kürbis	1 große Zwiebel
5 EL Öl	400 ml Gemüsebrühe
4 EL Essig	Salz
Pfeffer	Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 13 g F, 7 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen, längs halbieren, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

2. Die Wirsingblätter vom Strunk befreien, waschen, gut trocken schütteln und in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Davon 300 g abwiegen und quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und darin Wirsing, Kürbis und Zwiebel unter Rühren kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bissfest köcheln.

3. Das Gemüse mit Essig, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und pikant abschmecken. Alles zu den Kartoffeln geben, locker durchmischen und den Salat vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.