

## Rezept

# Kartoffelsalat mit Bärlauchdressing

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit Bärlauchdressing, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> kleine, junge Kartoffeln (Drillinge)	<b>3</b> kleine, dünne Möhren
Salz	<b>100 g</b> TK-Erbsen
<b>1</b> (Hass-) Avocado	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>25 g</b> Bärlauch	<b>1 große Handvoll</b> Kerbel
<b>2 Stängel</b> Estragon	<b>100 g</b> saure Sahne
<b>1 EL</b> Weißweinessig	Pfeffer
<b>1-2 Msp.</b> Chilipulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 32 g F, 13 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, gegebenenfalls mit einer Bürste sauber abscrubben. In ausreichend Wasser in 15-20 Min. weich garen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und mitsamt der Schale je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Inzwischen die Möhren schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Ausreichend Wasser zum Kochen bringen, salzen. Möhren hineingeben und in 5-7 Min. bissfest garen, dabei gegen Ende für 3 Min. die gefrorenen Erbsen dazugeben und mitgaren. Dann das Gemüse in ein Sieb abgießen und kurz kalt abbrausen, abtropfen lassen.
3. Während Kartoffeln und Möhren garen, die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Sofort in dem Zitronensaft wenden, damit die Scheiben nicht braun werden.
4. Bärlauch waschen und trocken schütteln, Stiele abschneiden, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Estragonblätter abzupfen und grob schneiden, Kerbel zerzupfen. Die Hälfte des Bärlauchs und Kerbels mit dem gesamten Estragon, 1 EL saurer Sahne und dem Essig pürieren. Die übrige Sahne unterrühren und das Dressing mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
5. Die lauwarm abgekühlten Kartoffeln mit Möhren, Erbsen und dem Dressing mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und zum Schluss noch die Avocado und den restlichen Kerbel und Bärlauch unterheben.