

Rezept

Kartoffelsalat mit Kräuterdressing

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit Kräuterdressing, am 28.06.2026

Zutaten

300 g kleine neue Kartoffeln	Salz
100 g TK-Erbesen	1 EL heller Sesam
1/2 Bund Petersilie	50 g Rucola
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	1 EL geröstetes Sesamöl
Pfeffer	40 g magere Rohschinkenwürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 12 g F, 14 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und gründlich abbürsten, dann halbieren und in einem kleinen Topf in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. knapp gar kochen. Dabei während der letzten 5 Min. die Erbsen mit garen.
2. Inzwischen den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Petersilie und Rucola mit Joghurt und Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln und Erbsen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und kurz abkühlen lassen. Dann mit der Kräutercreme mischen und nochmals abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Sesam und Schinken bestreuen.