

Rezept

Kartoffelsalat mit Lachs und Rucola im Glas

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit Lachs und Rucola im Glas, am 15.12.2025

Zutaten

Für den Salat

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Handvoll Rucola

150 g Stremellachs (ersatzweise Räucherlachs)

Für das Dressing

¼ Bund glatte Petersilie

1 EL Aceto balsamico bianco

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 720 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 40 g F, 25 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in einen weiten Topf geben und gut bis zur Hälfte mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. weich garen. Dann abgießen, wieder in den Topf legen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 3 Min. ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder längs vierteln und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Dann abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Vom Lachs die Haut entfernen und den Fisch mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Essig, Olivenöl und 5 EL Wasser in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Lachs, Kartoffeln und Rucola darüberschichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und den Kartoffelsalat bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.