

## Rezept

# Lauwarmer Kartoffelsalat mit grünem Gemüse und Pesto

Ein Rezept von Lauwarmer Kartoffelsalat mit grünem Gemüse und Pesto, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> junge Kartoffeln	<b>1</b> Zitrone
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 Handvoll</b> Petersilie
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> Sonnenblumenkerne
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> grüner Spargel	<b>100 g</b> Zuckerschoten
<b>200 g</b> Brokkoli	Minzeblätter zum Garnieren (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 23 g F, 11 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser in ca. 25 Min. weich kochen.

---

2. Inzwischen die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie mit 3 EL Olivenöl, 50 g Sonnenblumenkernen sowie Salz und Pfeffer in einem Standmixer zu einem groben Pesto mixen (oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren).

---

3. Den Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. In einen Dämpfeinsatz geben und in den letzten 7-10 Min. der Kochzeit der Kartoffeln über dem Wasserdampf dämpfen (oder 4-5 Min. in das Wasser zu den Kartoffeln geben).

---

4. Gleichzeitig in einer Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen. Zuckerschoten und Spargel darin in 5-7 Min. bissfest braten. Vom Herd nehmen und das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

---

5. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Pesto darübergerben und vorsichtig mit dem Gemüse vermengen. Den Salat mit den übrigen Sonnenblumenkernen (50 g) sowie nach Belieben mit ein paar Minzeblättern garnieren.