

Rezept

Pellkartoffelsalat mit Spargel und Walnüssen

Ein Rezept von Pellkartoffelsalat mit Spargel und Walnüssen, am 25.05.2026

Zutaten

750 g grüner Spargel	25 g Butter
1 TL Zucker	Salz
750 g Pellkartoffeln vom Vortag	1 Zwiebeln
1 EL mittelscharfer Senf	5 EL Öl
4 EL Essig	Pfeffer
100 g gehackte Walnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 470 kcal, 34 g F, 10 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel waschen. In einem großen, weiten Topf ca. 1-1,5 l Wasser zum Kochen bringen, Butter, Zucker und ½ TL Salz zugeben. Spargel einlegen und in 6-8 Min. bissfest kochen, abgießen und den Spargelsud auffangen. 400 ml für die Marinade abmessen und beiseitestellen. Den Spargel abtropfen lassen.
2. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, mit den Kartoffeln und Zwiebelwürfeln in eine große Schüssel geben. Senf, Öl und Essig zum Spargelsud geben, alles gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken. Den Salat mit der Marinade übergießen, locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Inzwischen die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten, kurz abkühlen lassen, untermischen und den Salat servieren.