

Schwäbischer Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen

1 kg fest kochende
Salatkartoffeln

1 Zwiebel

200 ml Fleisch-/Gemüsebrühe

1 TL Salz
schwarzer Pfeffer

4 EL Essig

1 TL Senf

4 EL Raps-/Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Dampfkochtopf garen.

Die gegarten Kartoffeln noch heiß schälen und abkühlen lassen, bis sie handwarm sind. Auf diese Weise verhindert man, dass sie zerfallen. Anschließend werden die Kartoffeln in noch warmem Zustand in feine Scheiben geschnitten.

Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig und Senf mit der heißen Fleisch- oder Gemüsebrühe verrühren und über die geschnittenen Kartoffeln gießen, vorsichtig mischen.

Den Kartoffelsalat abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa ½ bis 1 Stunde ziehen lassen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen und vorsichtig durchmischen, eventuell nachwürzen.

Erst jetzt wird das Öl dazugegeben, da die Kartoffeln ansonsten die Gewürze nicht so gut aufnehmen würden.

Tipps

Nach Möglichkeit die Kartoffeln im Dampf garen und nicht schwimmend im Wasser kochen. Das ist schonender für die Inhaltsstoffe und die Struktur der Kartoffeln. Die Kartoffeln platzen nicht auf und der Geschmack bleibt intensiv erhalten.

Da Kartoffelsalat aus hygienischer Sicht ein sehr empfindliches Lebensmittel ist, sollte er nicht bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden.

Angaben pro Portion

Energie 286 kcal

Fett 11,0 g

Kohlenhydrate 39,4 g

Eiweiß 5,5 g

Ballaststoffe 3,7 g