



Mein Rezept für...

Grüner Kartoffelsalat

frühlingshaft, vegetarisch, gesund und ganz nebenbei, auch noch basisch.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Kartoffeln, Drillinge
- 100 g Zuckerschoten
- 500 g grünen Spargel
- 1-2 Avocado
- 2 Schalotten, klein geschnitten
- 1 Handvoll Rucola
- 5 frische Tomaten, getrocknete Tomaten gehen natürlich auch. Ganz nach Belieben.

Zutaten für das Dressing

- 100 ml BIO-Apfelessig, vorzugsweise von Demeter
- 1 Teelöffel französischer, Estragon Senf
- 2 Esslöffel Rügener Rapsöl
- 1 Teelöffel Dattelsirup, Kräuter Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Alles zusammen verquirlen, im Topf kurz mit den Schalotten erhitzen und über die noch warmen, gepellten und geschnittenen Kartoffeln gießen. Abdecken und durchziehen lassen.

Zubereitung

- ☞ Kartoffeln kochen und abpellen. In ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Das warme Dressing über die Kartoffeln gießen und ziehen lassen. Spargel waschen, die unteren Teile wegschneiden oder schälen, in 4 cm Steifen schneiden und in Olivenöl anbraten, etwas salzen.
- ☞ Zuckerschoten in schräge 1 cm Stücke schneiden, roh lassen
- ☞ Tomaten in Würfel schneiden
- ☞ Avocado, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln

Alles zusammen vermischen und nach Belieben noch nachwürzen. Viele Spaß bei Nachmachen! Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.

BON APPETIT

<https://eddaschmidt.de/meine-rezepte/>

