

REZEPTE ZUM VERFEINERN VON SALATEN, DIPPS UND KÄSE

KARTOFFELSALAT MIT KIDNEY BOHNEN UND ROTE ZWIEBELN

ZUTATEN:

500g Festkochende Kartoffeln
eine kleine Dose (400g) Kidneybohnen
eine mittlere rote Zwiebel
100ml Mineralwasser
1/2 EL Salz
1/2 EL Vegeta (kroatisches Suppengewürz – z.B. Kaufland)
1 EL Hengstenberg Altmeister Kräuter-Essig
3 EL Kürbiskernöl
3 EL Sonnenblumenöl (Rapsöl oder leichtes Olivenöl)

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln als Ganzes kochen, schälen und in dickere Scheiben schneiden. Als erstes die beiden Öle mit den Kartoffeln vermischen und zugedeckt mit Teller circa 1 Stunde ziehen lassen. Danach mit Mineralwasser oder Brühe übergießen bis es aufgesogen wird. Vegeta und Salz drüberstreuen. Essig, Zwiebeln und Kidneybohnen dazugeben, vermischen und abschmecken. Je nach Geschmack verfeinern! Alle Salate waschen gut trocken und als erstes gut vermischen. Das Öl haftet auf gut trockenem Salat besser. Tomaten, Mozzarella, Gurken, Paprika, Rote Bete Rotkohl (Sauerkraut) pur verwenden. Crème fraîche verrühren pur mit Öl so dass es noch cremig ist, dazu Salz geben.

IDEE:

Als Dessert Vanilleeis mit Kürbiskernöl als Überguss probieren.