

Rubrik	Kochen
Thema	Kartoffelgerichte
Umfang	19 Seiten
eBooklet	00540
Preis	2,95 Euro
Autor	Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.

Kochen mit Kartoffeln: Salate

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Westfälischer Kartoffelsalat	3
Berliner Kartoffelsalat.....	5
Griechischer Kartoffelsalat	6
Roter Kartoffelsalat.....	8
Kartöffelchen-Salat	9
Kartoffelsalat mit Butter-Senf-Dressing.....	11
Kartoffelsalat mit Pilzen	12
Kartoffelsalat mit Bohnen	14
Insalata di patate	15
Kartoffel-Kräuter-Salat mit Lammkoteletts	17
Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons ..	18

Die Kartoffel liebt schmackhafte Begleiter. So gesellen sich bei den Salaten sowohl Käse als auch Krabben, Möhren, Tomaten oder Mais zu ihr und machen die Salate bunt und knackig. Ob als Beilage oder Imbiss, Kartoffelsalate sind immer ein gesunder und köstlicher Genuss.



Kochen mit Kartoffeln: Salate

Westfälischer Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 3 Eier
- 3 Zwiebeln
- 1 Salatgurke

- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- 250 ml Sahne
- etwas Essig
- Salz, Pfeffer
- Zucker

1 Die Kartoffeln waschen, sauber bürs-ten und in der Schale etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Die ausgekühlten Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Gurke waschen, eventuell schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Schnittlauch und den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Die Sahne halbsteif schlagen, mit Es-sig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Alle Zutaten mit der Sauce mischen und gut durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 450 kcal/1890 kJ

1 g E, 24 g F, 3 g KH

Berliner Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Dill

- 1/2 Bund Borretsch
- 150 g Senfgurken aus dem Glas
- 150 g Gewürzgurken aus dem Glas
- 4 Schalotten
- 200 g Schmand
- 2 Ei Buttermilch
- 1 Ei Senf
- 3 Ei Weißbier
- Pfeffer
- 3 hart gekochte Eier

- 1** Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen.
- 2** Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten und die Hälfte der Kräuter zu den Gurkenscheiben geben.

3 Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, pellen, in Würfel schneiden und ebenfalls zu den Gurken geben.

4 Den Schmand mit Buttermilch, Senf und Bier verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Eier pellen, das Eigelb unter die Schmand-Masse rühren und das Eiweiß in Würfel schneiden. Die Sauce über den Salat geben, mit dem Eiweiß und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 410 kcal/1717 kJ

16 g E, 18 g F, 42 g KH

Griechischer Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 5 Frühlingszwiebeln
- 150 g Schafskäse
- 1 Ei Kapern
- 80 g schwarze entsteinte Oliven

- 3 El gehackter frischer Schnittlauch
- 2 El gehackte frische Minze
- 100 ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 3 El Joghurt
- 3 El gehackter frischer Dill
- 1 TL Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer



lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden.



2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Den Schafskäse in Würfel schneiden.



gut vermischen.



dicken Creme verrühren.

3 Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Schafskäse, Kapern, Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben und alles

4 Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft vermischen. Joghurt, Dill und Senf zufügen und alles zu einer

5 Die Salatcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Kartoffelsalat geben. Alles gründlich mischen, bis die Kartoffeln mit der Salatsauce überzogen sind.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 380 kcal/1596 kJ

13 g E, 25 g F, 26 g KH

Roter Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 1 El Kümmel
- Meersalz
- 400 g Rote-Bete-Kugeln aus dem Glas
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 10 Salbeiblättchen

- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rettich
- 200 g Salatgurke
- 200 ml Dickmilch
- 1 El Paprikapulver
- 2 El Chiliöl
- Tabasco
- Kräuter zum Garnieren

- 1** Die Kartoffeln waschen und in der Schale in mit Kümmel gewürztem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
- 2** Die Rote-Bete-Kugeln abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 3** Den Salbei waschen, trocknen und fein hacken. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Rettich und die Gurke schälen und würfeln.

- 4** Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Würfel schneiden.
- 5** Die Dickmilch mit Paprikapulver und Chiliöl verrühren und mit Tabasco abschmecken.
- 6** Das Gemüse in eine Schüssel geben und die Sauce darüberträufeln. Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 238 kcal/1000 kJ

5 g E, 11 g F, 23 g KH

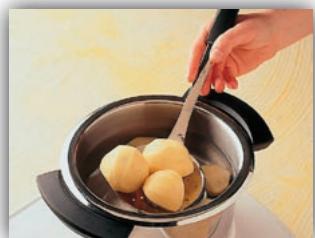
Kartöffelchen-Salat



Für 4 Portionen

- 400 g kleine Kartoffeln
- 300 g junge Möhren aus der Dose
- 12 gekochte Wachteleier aus dem Glas
- 150 g Zucchini
- 100 g schwarze Oliven aus dem Glas
- 100 g Silberzwiebeln aus dem Glas

- 3 El Olivenöl
- 3 El Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- Zucker
- 100 g Feldsalat



abtropfen lassen. Die Wachteleier pellen und in Scheiben schneiden.



beln abtropfen lassen.

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15 Minuten köcheln lassen. Die Möhren und die Wachteleier

abtropfen lassen. Die Wachteleier pellen und in Scheiben schneiden.

2 Die Zucchini waschen und mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Die Oliven und die Silberzwie-



3 Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl mit dem Essig und dem Senf verrühren und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Geschmack etwas Zucker dazugeben.

4 Den Feldsalat waschen, trocknen und auf Teller verteilen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Salat anrichten und mit Vinaigrette beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 287 kcal/1205 kJ

8 g E, 15 g F, 21 g KH

Kartoffelsalat mit Butter-Senf-Dressing



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke

- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Schalotte
- 100 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 6-8 El Weißwein-Essig
- 2 El Senf
- Salz, Pfeffer
- Zucker

- 1** Die Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten in der Schale weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
- 2** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe hobeln. Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und fein hobeln. Die Radieschen waschen und vierteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben.

3 Für das Dressing die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen und einmal aufkochen. Zum Schluss den Senf unterrühren.

4 Die warme Marinade über dem Salat verteilen und vorsichtig mischen. Den Kartoffelsalat mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 180 kcal, 754 kJ

3 g E, 11 g F, 163 g KH

Kartoffelsalat mit Pilzen



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g frische Pfifferlinge
- 5 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 4 El Weißwein-Essig
- 100 ml Gemüsebrühe

- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen und leicht abkühlen lassen.

2 Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und große Stücke halbieren.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit den Pilzen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Aus restlichem Öl, Essig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce bereiten und über die Kartoffeln geben.

5 Zwiebeln und Pilze unter den Kartoffelsalat heben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Kartoffelsalat vor dem Servieren gut kühlen.

Tipp: Kartoffelsalat schmeckt zu vielen Fleisch- und Fischgerichten und zu gefüllten Eiern.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 191 kcal/802 kJ

5 g E, 6 g F, 29 g KH

Kartoffelsalat mit Bohnen



Für 4 Portionen

- 500 g fest kochende Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 40 g durchwachsener Speck
- 1 El Rosmarinnadeln

- 3 El Olivenöl
- 4 El Rotweinessig
- 2 Eigelb
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1** Die Kartoffeln wie oben zubereiten. Bohnen putzen, in Stücke schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Kochwasser aufheben. Tomaten abtropfen lassen und mit dem Speck fein würfeln.
- 2** Olivenöl und 2 El abgetropftes Tomatenöl erhitzen und den Speck mit dem Rosmarin sanft darin braten. Essig und 100 ml Bohnenwasser zugeben und die Tomaten untermischen. Kartoffeln und Bohnen zugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann das Öl durch ein Sieb abgießen. Öl dabei auffangen.
- 3** Für die Sauce das Öl mit den Eigelb verquirlen und erhitzen, aber nicht kochen! Mit dem Schneebesen schaumig

schlagen, salzen und pfeffern und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Ziehen und Garzeit)

Pro Portion ca. 420 kcal/ 1802 kJ

8 g E, 34 g F, 22 g KH

Insalata di patate



- *Für 4 Portionen*
- 750 g Kartoffeln
- 100 g eingelegte Kapern
- 150 g Kirschtomaten
- 10 schwarze Oliven

- 4 eingelegte Sardellen
- 1 rote Zwiebel
- 2 El Weinessig
- 3 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Majoran

1 Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale in kochendem Wasser etwa 25 Minuten garen. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Kartoffeln mit den abgetropften Käpern in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven entsteinen, die Sardellen abtropfen lassen und hacken. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten gut vermischen.

3 Essig und Öl mit Salz und Pfeffer mischen und unter den Salat heben. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Majoran garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion ca. 625 kcal/2625 kJ

8 g E, 45 g F, 46 g KH

Kartoffel-Kräuter-Salat mit Lammkoteletts



Für 4 Portionen

- 1 kg kleine, vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 El Weißwein-Essig
- 6 El Rapsöl

- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 150 g Brunnenkresse
- 1 kleines Bund Sauerampfer
- 8 Lammkoteletts
- 3 El Butterschmalz
- Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

1 Die Kartoffeln waschen und gründlich abbürsten, je nach Größe evtl. halbieren. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffeln darin 30–60 Minuten marinieren.

3 Brunnenkresse und Sauerampfer putzen, waschen und mundgerecht zerzupfen.

4 Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer einreiben. Im heißen Butterschmalz 2–3 Minuten von jeder Seite braten.

5 Die vorbereiteten Kräuter unter den Kartoffelsalat heben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Blüten garnieren. Zu den Lammkoteletts servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 1190 kcal/4984 kJ

37 g E, 48 g F, 39 g KH

Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons



Für 4 Portionen

- 800 g fest kochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 200 ml heiße Fleischbrühe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4-5 El Weißwein-Essig
- 7 El Rapsöl
- 250 g Champignons

- 10 g Butter
- 80 g durchwachsener Räucherspeck
- Balsamessig
- 2 Bund Rucola
- 1 TL Senf
- 1 EL Rotwein-Essig

- 1** Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale dämpfen. Kartoffeln abdämpfen lassen, noch heiß pellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Kartoffelscheiben vermischen. Heiße Fleischbrühe mit Salz, Pfeffer, Essig und 5 EL Öl verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Vorsichtig mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.
- 3** Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Butter in ei-

ner Pfanne zerlassen. Speck in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter glasig braten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne etwa 5–8 Minuten braten. Mit Balsamessig, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

- 4** Den Rucola gründlich verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Senf mit Salz und Rotwein-Essig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Das restliche Öl unterrühren. Rucolablätter damit beträufeln, auf vier Tellern verteilen, Kartoffelsalat in die Mitte geben und mit gebratenen Pilzen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 521 kcal/2181 kJ

13 g E, 35 g F, 34 g KH

Das ist ein Wort: Sie bekommen **freien Zugang zu allen eBooklets und eBooks** bei eload24. Sie können alles laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Eine echte Flatrate eben, ohne Wenn und Aber. Sie werden staunen: Unser Programm mit nützlichen eBooklet-Ratgebern ist groß und wird laufend erweitert.

Der Preisvorteil ist enorm:

24 Monate Flatrate für nur 72,- € (3,- € monatlich)

12 Monate Flatrate für nur 48,- € (4,- € monatlich)

6 Monate Flatrate für nur 36,- € (6,- € monatlich)

Selbst wenn Sie nur zwei eBooklets der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie im Vergleich zum Einzelkauf.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf der Flatrate weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie jetzt die Flatrate Ihrer Wahl. Und schon einige Augenblicke später stehen Ihnen hunderte toller Ratgeber uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!



ratschlag24.com

Das neue Ratgeber-Portal **ratschlag24.com** liefert Ihnen täglich die besten Ratschläge direkt auf Ihren PC.

Viele bekannte Autoren, Fachredakteure und Experten schreiben täglich zu Themen, die Sie wirklich interessieren und für Sie einen echten Nutzen bieten. Zu den Themen zählen Computer, Software, Internet, Gesundheit und Medizin, Finanzen, Ernährung, Lebenshilfe, Lernen und Weiterbildung, Reisen, Verbrauchertipps und viele mehr. Alle diese Ratschläge sind für Sie garantiert kostenlos. Testen Sie jetzt **ratschlag24.com** – Auf diese Ratschläge möchten Sie nie wieder verzichten.

ratschlag24.com ist ein kostenloser Ratgeber-Dienst der eload24 AG
www.eload24.com

