

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.02.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Unsere liebsten Kartoffelsalate

Norddeutscher Kartoffelsalat mit Specksauce	2
Kartoffelsalat mit Eiersauce	3
Erdäpfel-Vogerl-Salat und Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl und Balsamico	4
Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen und Oktopus	6
Kartoffelsalat mit Lauch und Senfsaat	8
Kartoffelsalat mit Puntarelle	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kartoffelsalat-140.html>

Unsere liebsten Kartoffelsalate

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

"Ein Tag ohne Kartoffelsalat", behauptet WDR-Fernsehkoch Moritz, "ist kulinarisch ein verlorener Tag", und erntet damit oftverständnislose Blicke. "Wieso, wie machen Sie ihn denn?", wird dann gefragt. Die Antwort: "Auf tausendfache Weise, und jeden Tag natürlich anders!" Es gibt nicht den einzigen, immer gleichen Kartoffelsalat. Kartoffeln sind schließlich das vielseitigste Produkt in unserer Küche, aus dem sich ein ganzer Kosmos von Rezepten zubereiten lässt.



Norddeutscher Kartoffelsalat mit Specksauce

Der nördlich des Mains üblichste Kartoffelsalat wird mit Mayonnaise zubereitet, die man heute wahlweise mit Schmand, saurer Sahne oder Joghurt verlängert. Mal kommt Gewürz- oder Salzgurke hinein, mal gebratene Speckwürfel. Selten wurde einst mit Kräutern angereichert, heute liebt man Petersilie, Dill oder sogar Basilikum am Kartoffelsalat. Es sollen sich ab und zu sogar Spuren von Cayenne und Knoblauch finden lassen. Daneben gibt es aber ganz spezielle, ungewöhnliche Rezepte, zum Beispiel mit Specksauce. Dieser Kartoffelsalat ist relativ wenig sauer, statt Öl wird ausschließlich Speck mit seinem ausgebratenen Fett als bindender Geschmacksträger genommen. Die Zubereitung klingt etwas altbacken, hat aber durchaus ihren Reiz. Wer es etwas süß abgerundet mag, fügt die Säure nicht mit Weinessig, sondern mit einem guten, milden Balsamico hinzu.



Zutaten für 4 Personen:

- 600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Moorsieglinde)
- 200 g geräucherter Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 1 schwach gehäufter EL Mehl
- $\frac{1}{4}$ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2-3 EL Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- etwas Rotweinessig
- 1 kleines Bund Petersilie

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen Speck fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Zwiebel ebenso fein hacken und zufügen; wenn der Speck kross geworden ist, die Zwiebel gelb, aber nicht braun-knusprig werden lassen. Das Mehl zufügen und alles gut vermischen.
- Mit heißer Brühe angießen, glattrühren und wenigstens zehn Minuten dicklich einkochen. Zum Schluss den Balsamico einrühren.
- Kartoffeln noch warm pellen und in dünne Scheiben schneiden. Soße mit wenig Salz korrigieren, mit Pfeffer würzen und mit Rotweinessig fein säuerlich abschmecken. Petersilie hacken. Mit der Soße zu den Kartoffeln geben, alles vorsichtig umwenden und noch lauwarm servieren.
- Passt hervorragend zu Frikadellen oder großen Braten.

Kartoffelsalat mit Eiersauce

Die Bindung mit gekochtem Eigelb ist irgendwie ganz aus der Mode gekommen – zu Unrecht, denn der Geschmack des Eigelbes kommt viel intensiver und attraktiver rüber als in einer Mayonnaise. Das feste Eiweiß fügt man einfach klein gehackt dem Salat hinzu.

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 hartgekochte Eier
- 2 TL Dijon-Senf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Balkanpfeffer oder Chiliflocken (Pul biber)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch oder glatte Petersilie
- evtl. etwas Brühe



Zubereitung:

- Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
- Eigelbe mit Dijon-Senf, wenig Salz, recht viel frisch gemahlenem weißen Pfeffer, Chili, Zitronensaft sowie Weißweinessig glattrühren.
- Schließlich mit dem Olivenöl cremig aufschlagen. Mit fein gewürfelter Frühlings- und roter Zwiebel, dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch oder gehackter Petersilie sowie der Vinaigrette über die Kartoffeln und das klein gewürfelte Eiweiß geben.
- Vorsichtig mischen, abschmecken, evtl. noch etwas heiße Brühe zugeben und nur wenige Minuten durchziehen lassen.

Schmeckt sehr gut zu kaltem oder warmem Siedefleisch.

Erdäpfel-Vogerl-Salat und Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl und Balsamico

Der Klassiker schlechthin zum Wiener Schnitzel. Das ist die Winterversion des beliebten österreichischen Erdäpfelsalats, im Sommer nimmt man statt Feldsalat Gurke.

Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine milde Zwiebel oder Schalotete
- 3-4 EL milder Essig (z. B. Apfel- oder Weißweinessig)
- Salz
- Pfeffer
- eventuell 3-4 EL heiße Fleischbrühe
- 2 EL gutes Olivenöl
- 100 g Feldsalat
- 2 EL Kürbiskernöl



Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, etwas auskühlen lassen, aber unbedingt noch warm verwenden!
- Für die Marinade die Zwiebel sehr fein würfeln, mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und damit mischen. Soviel Brühe zufügen, bis die Kartoffeln eine schöne Bindung haben. Erst jetzt das Öl untermischen. Mindestens 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Feldsalat erst unmittelbar vor dem Servieren darüber verteilen. Zuvor (mehrmals, gründlich!) waschen. Alles mit dem Kürbiskernöl dekorativ beträufeln.

Variante: Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl und Balsamico

Kann zu allen Jahreszeiten serviert werden.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Schalotte
- 1 kleine rote Paprikaschote
- glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Balsamicoessig
- 3-4 EL heiße Fleischbrühe
- etwas Zitronensaft
- 2 EL neutrales oder mildes Olivenöl
- 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, abgießen und ohne Deckel etwas auskühlen lassen.
- Pellen und in Scheibchen schneiden. Fein gewürfelte Schalotte, Paprika in halbzentimeterkleinen Würfeln und gehackte Petersilie mischen, dabei mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, beiden Essigsorten und Brühe anmachen.
- Erst dann Öl – beide Sorten – zufügen. Gründlich umwenden und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen und Oktopus

Eine Erinnerung an Ferien in Italien: Kartoffelsalat, wie man ihn in Ligurien liebt! Eine herrliche sommerduftende Vorspeise oder auch ein kleiner Imbiss.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Oktopus (ca. 500 bis 800 g)
- 2 EL Meersalz
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote



Für den Salat:

- 100 g Bohnenkerne
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chilischote
- ca. 1 kg festkochende Kartoffeln (Annabelle, Sieglinde)
- 500 g grüne Bohnen
- 1 weiße Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln
- Sellerieblätter oder glatte Petersilie
- 1-2 Zitronen
- ca. 1 TL grobes Meersalz
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Den Oktopus kochen. Dafür in einen ausreichend großen Topf betten, Salz zufügen, Knoblauch, Lorbeer und längs aufgeschlitzte Chilischote. Mit Wasser knapp bedecken und langsam ohne Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, die Hitze reduzieren, den Oktopus je nach Größe noch 5 bis 20 Minuten leise ziehen, auf keinen Fall wallend kochen lassen. Herd ausschalten und zugedeckt im Sud abkühlen. Dann ist er garantiert zart. Das lässt sich übrigens gut bereits am Vortag erledigen.
- Die Bohnenkerne werden eingeweicht, am besten über Nacht. Dann mit frischem Wasser aufsetzen, salzen, zerdrückten Knoblauch, Lorbeer und Chili zufügen, zum Kochen bringen und ebenfalls unter dem Siedepunkt garziehen, auf keinen Fall heftig kochen lassen – sonst bleiben sie hart.
- Grüne Bohnen putzen und in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen.

- Kartoffeln als Pellkartoffeln garkochen. Zwiebel fein würfeln, Bohnen schräg in Streifen schneiden, Bohnenkerne abtropfen. Wenn vorhanden, Bohnenkraut vom Stiel zupfen und Oktopus in fingerbreite Stückchen schneiden – dabei Augen und Maul entfernen.
- Schließlich Bohnenkraut und reichlich Petersilie fein hacken.
- Um den Salat fertigzustellen, die Kartoffeln noch warm pellen und in Scheibchen schneiden. Es sollten alle Zutaten noch eben warm sein, wenn man sie anmacht. Den Oktopus kann man dafür in seinem Kochsud kurz erhitzen.
- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit viel Zitrone (Saft und abgeriebene Schale), grobem Meersalz, Pfeffer und Olivenöl anmachen.

Tipp: Möglichst ein ligurisches Olivenöl verwenden, das süßer ist als andere und milder, weniger bitter!

Getränk: Dazu passt natürlich auch ein Wein aus Ligurien, ein Vermentino oder Pigato.

Kartoffelsalat mit Lauch und Senfsaat

Lauch und Kartoffeln passen ja ohnehin perfekt zusammen, sie vereinen sich gern auch zu einem höchst stimmigen Salat. Die Senfkörner dürfen zunächst mit dem Lauch in seinem Sud mitziehen, darin aufquellen und ergeben im Salat einen würzigen Effekt. Es knackt regelrecht, wenn man auf sie beißt. Martina und Moritz verwenden die gelben Senfsamen, die eher mild sind. Die braunen liefern eine beißende Schärfe, die leicht zu viel werden könnte.



Zutaten für 4 Personen:

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchstangen (300 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 EL gelbe Senfsaat
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 3 EL herzhafter Essig (Weinessig, Sherry-Essig, Chili-Essig)
- 1 Handvoll (oder Kästchen) Gartenkresse

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gar kochen, abgießen und einige Minuten ausdampfen lassen.
- In der Zwischenzeit den Lauch putzen; beschädigte äußere Blätter entfernen, auch die oberen dunklen Teile und das Wurzelende abschneiden.
- Die Stangen längs aufschlitzen und gründlich auswaschen. Dann schräg in zentimeterbreite Scheiben schneiden. In einem weiten, flachen Topf, in dem der Lauch möglichst viel Bodenkontakt hat, 2 EL Öl erhitzen.
- Den Lauch darin andünsten, Senf und Salz dazustreuen. Zugedeckt auf milder Hitze langsam etwa 15 Minuten im eigenen Saft dünsten. Aufpassen, dass nicht zu viel Flüssigkeit verkocht.
- Währenddessen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, nicht ganz so dick wie die Lauchscheiben. In eine Schüssel geben, den Lauch mitsamt dem Sud und den Senfkörnern darüber schütten. Pfeffer darübermahlen, Muskat hineinreiben und den Essig angießen.
- Die Kresse abschneiden und zufügen. Alles miteinander mischen, erst jetzt das restliche Öl einarbeiten.

Getränk: ein kräftiger Weißwein, etwa ein Sauvignon aus der Pfalz, aus der Steiermark oder aus Südtirol

Kartoffelsalat mit Puntarelle

Eine herzhafte, appetitanregende Vorspeise oder Begleitung zum Abendbrot. Die zarte Bitterkeit der Puntarelle (auch Cimata oder Catalogna mit Sprossen genannt – die dicksten mit den kürzesten Triebspitzen sind die besten) wird am harmonischsten eingefangen von mehlig kochenden Kartoffeln. Nach dem Kochen müssen sie abkühlen, bis sie lauwarm geworden sind und etwas abgebunden haben – freilich werden sie sich trotzdem beim Umwenden teilweise auflösen, was aber dem Geschmack zugutekommt.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 großer Puntarelle-Kopf (s. unten)
- 4-5 in Olivenöl eingelegte Sardellenfilets
- 2 dicke Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 4 EL fein-aromatisches Olivenöl
- weißer Pfeffer
- Salz
- 1 Hauch Chilipulver (Fatalii oder Habanero)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico
- 3 Stängel glattblättrige Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, kochen und etwas abkühlen lassen.
- Währenddessen die Puntarelle vorbreiten: Die einzelnen Sprossen abschneiden, die feineren und hellgrünen Blättchen dazwischen und drum herum aufheben (dunkle und große Blätter; siehe Tipp).
- Den unteren Teil der Sprossen schälen, wenn er hart sein sollte, waschen und abtropfen lassen. Sprossen schräg in ovale fingerbreite Ringe schneiden, die Knospen selbst in Hälften.
- Für die Marinade Sardellen und Knoblauchzehen fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl im Mörser zerdrücken und zu einer Art Paste verreiben – oder im kleinen Mixbecher des Stabmixers pürieren.
- Aus der Mühle pfeffern, mit Chili aromatisieren und mit Zitronensaft und Balsamico aufschlagen. Die Creme sollte durch die Sardellen ausreichend salzig sein – wenn nicht, mit Salz oder Fischsauce abschmecken.

- Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Marinade, der Puntarelle, den Oliven und den in feine Streifen geschnittenen Petersilienblättern umwenden.
- Auf einer Platte servieren, die kranzförmig mit den aufbewahrten Blättchen dekoriert wurde.

Beilage: warmes, frisch aufgebackenes Weißbrot

Getränk: ein trockener, verhalter aromatischer Weißwein vorzugsweise aus dem Latium (Frascati, Castelli Romani, Est! Est!! Est!!! di Montefiascone) oder Kampanien (Fiano di Avelino, Greco di Tufo oder Falanghina)

Tipp: Die in diesem Salat nicht verwendeten dunkelgrünen Blätter kann man mit gewürfelten Zwiebeln und/oder Knoblauch in Öl oder Butter braten und als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Steak servieren oder fein gehackt im Risotto verwenden.

Warenkunde:

Puntarelle – je dicker die Köpfe sind, desto mehr Innenleben haben sie – es handelt sich hier um eine spezielle Variante des Catalogna, der bei uns häufig als Löwenzahn angeboten wird, was aber Unsinn ist. Er wird nämlich wie Chicorée oder Radicchio aus der Wegwarte gezüchtet. Catalogna bildet zunächst nur Blätter mit dicken Blattrippen, die meist geschmort werden. Lässt man die Pflanze länger stehen, treibt sie Blütenstängel, die sehr schnell hochschießen. Diese waren ursprünglich recht schmal, faserig und ungenießbar bitter. Durch Auswahl hat man Samen für Pflanzen gewonnen, die bei guter Nährstoffversorgung fleischige, zarte und feinbittere, spargelartige, allerdings hohle Ansätze von Blütenstängeln bilden, die geerntet werden, ehe die Stängel hochschießen. Eine köstliche Spezialität im italienischen Winter, die man natürlich auch ohne Kartoffeln als Salat zubereiten kann. Die Römer schneiden sie dazu unten kreuzweise ein und legen sie in kaltes Wasser, damit sie sich wie eine Blüte öffnen.

Gebratener Skrei

So heißt der Kabeljau, wenn er im ausgehenden Winter, ab Ende Januar, vom Eismeer Richtung Nordsee schwimmt, um dort zu laichen. Dann ist der Fisch am allerbesten: Sein Fleisch ist fest und trotzdem zart, schneeweiß und voller Wohlgeschmack. Beim Fischhändler nach dem Rückenfilet fragen, möglichst mit Haut. Die wird beim Braten schön knusprig.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tranchen vom Skrei (wie oben beschrieben) à ca. 100-120 g
- 1 gehäufter EL Mehl
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

- Die Fischtranchen mit der Hautseite im Mehl wenden, sie soll hauchdünn davon überzogen werden, auch die anderen Seiten hauchzart bemehlen und mit Pfeffer würzen.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann kurz auch auf allen anderen Seiten braten. Kurz, aber bei starker Hitze, damit Bratspuren entstehen.
- Die Pfanne dann in den 60 Grad warmen Backofen stellen (Ober- & Unterhitze) und den Fisch 5 bis 6 Minuten durchziehen lassen. Er soll unbedingt saftig bleiben. Salzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Zu den Kartoffelsalaten servieren.