



Mediterraner Kartoffelsalat

mit Artischocken und Oliven



20-30min



2 Personen

Es gibt leckeren Kartoffelsalat aber à la Marley Spoon: Verfeinert mit einer herzhaften Gewürzmischung, Artischockenherzen und zartem Baby Mangold. Das Gemüse mit dem herben Geschmack liefert viel Kalium und Eisen und vertreibt so jede Frühlingsmüdigkeit.

Was du von uns bekommst

- Baby Mangold
- Oliven schwarz
- Kartoffelnetz
- Artischockenherzen
- rote Thaichili
- rote Zwiebel
- Zucchini
- unbehandelte Zitrone
- Tante Mizzis Bratengewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Für das extra Sommergefühl können die Zucchini-Scheiben auch auf dem Grill zubereitet werden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 11.7g, Kohlenhydrate 58.4g



1. Kartoffeln kochen

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** waschen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und ca. 10-12Min. kochen.



2. Zucchini grillen

Eine große Pfanne oder Grillpfanne hoch erhitzen. Inzwischen die Zucchinienden abschneiden, dann die **Zucchini** in ca. 5mm dünne, schräge Scheiben schneiden. **Zuchinischeiben** von jeder Seite ca. 3-4Min grillen, bis sie schöne Grillstreifen haben. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Artischocken** und die **Oliven** abtropfen lassen und die **Artischocken** vierteln. Die **Oliven** grob hacken oder halbieren. Die **Zwiebel** schälen und klein würfeln. **Chili** fein hacken. Wer es nicht so scharf mag, halbiert die **Chili**, entfernt die Kerne bevor sie klein gehackt wird.



4. Dressing zubereiten

Zitronenschale abreiben den Saft auspressen. Aus **Chili** und je 2EL Olivenöl, Wasser und **Zitronensaft** ein Dressing mischen. Nach Geschmack mit **1-2TL Zitronenschale, Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen.



5. Gemüse vermengen

Kartoffeln, Zucchini und **Gemüse** aus Schritt 3 mit dem Dressing vermengen.



6. Mangold unterheben

Mangold mit dem Salat vermischen, evtl. nochmals mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.