

Kartoffel-Mangold-Salat

mit Kohlrabi- und Apfelwürfeln



30-40min



3-4 Personen

Wir haben den ultimativen Sommer-Vorfreude-Salat für euch vorbereitet: Wir kochen feine Kartoffelchen, die in der Kombination mit dem Senf-Honig-Dressing perfekt zu dem frischen Baby-Mangold passen. Oben drauf geben wir eine warme Kohlrabi-Apfel-Salsa. Was für ein Fest!

Was du von uns bekommst

- Apfel, Elstar
- Kohlrabi
- unbehandelte Zitrone
- rote Zwiebel
- Baby Mangold
- Kräutermix: Petersilie, Schnittlauch & Dill
- Drillinge
- Butter
- mittelscharfer Senf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 11.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, im kochenden Wasser ca. 12Min. garen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



4. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne die **Butter** bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebel** und den **Kohlrabi** hinzugeben und ca. 5-6Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Von der Hitze nehmen und abgedeckt beiseite stellen.



2. Körner rösten

Währenddessen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze die **Körnermischung** ohne Öl ca. 1-2Min. goldbraun rösten. Die **Petersilie** ohne harte Stiele und den **Schnittlauch** fein hacken.



5. Dressing zubereiten

Den **Dill** ohne harte Stiele grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben. In einer großen Schüssel 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, **Honig** und **Senf** zu einem Dressing verrühren, den **Dill** sowie 1TL **Zitronenabrieb** hinzufügen. **Kartoffeln** und **Mangold** nun zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und alles gut vermischen.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die **Äpfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 1cm große Würfel schneiden.



6. Salat mischen

Den Saft einer halben **Zitrone** auspressen die andere Hälfte in Spalten schneiden. Das **Kohlrabigemüse** nun mit 2-3EL **Zitronensaft**, der **Petersilie**, dem **Schnittlauch** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Apfelstücken** mischen. Als Topping zum **Kartoffelsalat** servieren und mit den gerösteten **Kernen** bestreuen. Dazu die **Zitronenspalten** servieren.