

Kartoffel-Spargel-Salat

CO₂Bilanz: 1430 g Co₂

Zubereitungszeit: 45 min

Zutaten:

600 g festkochende Kartoffeln
5 EL Essig
5 EL Öl
180 ml Gemüsebrühe
500 g weißer Spargel
150 g TK-Erbesen
3 Frühlingszwiebeln
50 g Bärlauch
1 Bund Kräuter für grüne Sauce
1 EL Senf
200 g saure Sahne



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser 25-30 Minuten garen
2. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden und die Scheiben in eine Salatschüssel geben
3. Essig und Öl mit 100 ml Brühe verrühren und darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen dritteln. In Salzwasser 12-15 Minuten garen, für die letzten 2 Minuten der Garzeit die Erbsen zugeben
5. Spargel und die Erbsen abgießen, abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben.
6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden
7. Bärlauch und Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken und mit der übrigen Brühe pürieren. Mit Senf, Sahne und den Frühlingszwiebeln verrühren und unter den Salat mischen.

Guten Appetit!