

Orientalischer Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen



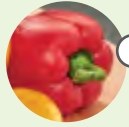
1 kg Kartoffeln (festkochend)



1 Dose Kichererbsen
 (ca. 200 g abgetropft)



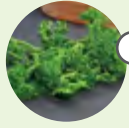
1 Knoblauchzehe



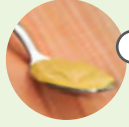
1 rote Paprika



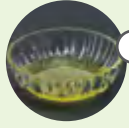
1 unbehandelte Zitrone



½ Bund Petersilie



1 TL Senf



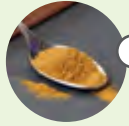
3 EL Rapsöl



etwas Jodsalz mit Fluorid
 etwas Pfeffer



½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
 ½ TL Paprikapulver edelsüß



1 TL Curry

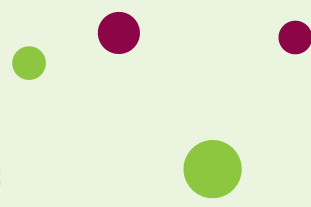


Küchenwerkzeuge **Zeit** 55 min
 (+ 20 min Ziehzeit)

- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse
- Küchenmesser
- große Salatschüssel
- Schneidebretter
- Knoblauchpresse

* Variation

Man kann auch Tomate statt
 Paprika oder Minze statt
 Petersilie verwenden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Orientalischer Kartoffelsalat



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, noch heiß pellen und abkühlen lassen.
- 2** Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- 3** Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- 4** Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
- 5** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken.
- 6** Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Olivenöl, Gewürze und die Hälfte der Petersilie in einer großen Schüssel verquirlen. Den Knoblauch schälen und zum Dressing in die Schüssel pressen.
- 7** Kartoffeln in Scheiben schneiden, in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen. 20 Minuten ziehen lassen.
- 8** Nochmal abschmecken und mit Zitronenabrieb und der restlichen Petersilie bestreut servieren.



Tipps+Tricks

- Wenn man die Schale der Kartoffel vor dem Kochen einmal rundherum einschneidet, fällt das Pellen leichter. Zum Pellen dann einfach eine Kartoffel auf die Gabel stechen und mit einem kleinen Messer die Schale abziehen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages