

Informationen zur Sendung vom 27.10.2023

Bunter Kartoffel-Gemüse-Salat

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

750 g Kartoffeln (festkochend)

200 g Karotten

200 g Erbsen

200 g Sellerie

1 Apfel

2 Zwiebeln

100 g Gewürzgurken

150-200 g Mayonnaise klassisch
oder ohne Ei

Rezept: Siehe Küchentipp

Außerdem

4 Eier

1/2 Bund Schnittlauch oder

Petersilie

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser garen. Die Karotten und den Sellerie schälen, dann in Würfel schneiden. Beides in Butter anschwitzen, salzen und etwas Wasser angießen. Einen Deckel auflegen und das Gemüse bissfest garen. Nun zur Seite stellen und zügig abkühlen lassen.

Währenddessen die Gewürzgurken in kleine Würfel teilen. Apfel und Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Wenn die Kartoffeln gar sind, wird das Wasser abgeschüttet und aufgefangen. Die Kartoffeln auf ein Blech legen und vollständig auskühlen lassen. Im noch heißen Kartoffelwasser die Erbsen circa 3 – 4 Minuten garen, dann in einem Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Die Mayonnaise in eine Schüssel geben, mit allen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten eine halbe Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen. Die Petersilie hacken oder den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Für die fleischfreie Variante empfehlen sich vegetarische Wurstersatzprodukte, die mittlerweile auch sehr gut schmecken.

In die jeweilige Linsensuppe die entsprechende Wurst – beziehungsweise das Fleisch geben und alles einmal aufkochen. Wird nur mit Fleisch gekocht, kommen jetzt alle Gemüse in die Linsen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie, etwas Essig oder einem Löffelchen Senf abschmecken.

Informationen zur Sendung vom 27.10.2023

Bunter Kartoffel-Gemüse-Salat

Von Ulla Scholz

Anrichten

Salat in einer Schüssel anrichten, mit Kräutern bestreuen und halbierten Eiern garnieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für Kartoffeln habe ich 1,15 Euro berechnet. 200 g Bio-TK-Erbesen kosten 1,70 Euro. Karotten und Sellerie fließen mit 1,69 Euro ein. Für einen Apfel, Zwiebeln und Gewürzgurken setzte ich 1,20 Euro an. Die Mayonnaise ohne Ei kostet in der Herstellung circa 2,20 Euro. Kräuter im Graten oder auf der Fensterbank sind umsonst. Andernfalls kommen noch einmal 0,50 Cent für 1/2 Bund Schnittlauch oder Petersilie dazu.

Pro Portion: 1,98 Euro

Mit Bio-Ei: 2,29 Euro

Mayonnaise nach Wahl:

Mayonnaise, klassisch

1 Eigelb
6 EL Weißweinessig
1 TL Senf
ca. 150 ml Rapsöl
Salz
Zucker

Zubereitung

Für die Mayonnaise ohne Ei die Sojasahne und den Senf in ein hohes Gefäß füllen und verrühren. Dann mit einem Stabmixer das Rapsöl nach und nach unterrühren. Wenn die Masse zu fest wird, mit etwas Sud der eingelegten Gurken verlängern. Mit Senf, Essig, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Mayonnaise, vegan

50 ml Sojasahne oder Sojamilch
150–200 ml Rapsöl
1 TL Senf
6 EL Weißweinessig
Salz
Zucker
Eventuell etwas Gurkenwasser zum Verlängern

Informationen zur Sendung vom 27.10.2023

Bunter Kartoffel-Gemüse-Salat

Von Ulla Scholz

Zubereitung

Für die vegane Mayonnaise die Sojasahne und den Senf in ein hohes Gefäß füllen und verrühren. Mit einem Stabmixer etwas Rapsöl nach und nach untermischen. Wenn die Masse zu fest wird, mit dem Sud der eingelegten Gurken verlängern. Mit Senf, Essig, etwas Zucker und Salz abschmecken

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz