



Kartoffelsalat - the one and only!

- 1 Zitrone - ausgepresst
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 rote Peperoni - in Ringe
- 1 EL Kapern in Salz
- 2 EL Oliven ohne Stein
- 100 g Rucola-Salat
- 8 Kirschtomaten - vierteln
- 600g Kartoffeln, am besten
Sorte Linda oder Nicola,
auf jeden Fall festkochend
und kleine Kartoffeln
- evtl. 6 Sardellen in Salzlake
- 1 EL Zitronensaft



1. Kartoffeln gut schrubben und in Gemüsebrühe weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Rucolasalat putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden
3. Zitrone auspressen
4. Wenn Sardellen dazukommen, diese nun aus dem Glas fischen und mit 1 EL Zitronensaft marinieren
5. In eine Schüssel Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili, Kapern, Oliven und geviertelte Tomaten mischen.
6. Gar gekochte Kartoffeln abschütten, vierteln und alle Viertel nochmals durchschneiden. Alle Kartoffeln in die Schüssel geben und durchmischen.
7. Nun den Rucola dazugeben und alles nochmals durchmischen.
8. Sofort servieren!
9. Die Sardellen separat dazugeben! Ohne Sardellen ist dieser Salat vegan!

Die Idee zu diesem Kartoffelsalat kam mir, als ich für Freunde, die gerade aus einem Mallorca-Urlaub zurückkamen, ein spanisches Buffet vorbereitete.

Die erste Version dieses Kartoffelsalates habe ich mit Radicchio-Salat zubereitet.

Das hat auch sehr lecker geschmeckt.

Deshalb kann ich statt Rucola auch empfehlen: Radicchio, Chicoree, Romana-Salatherzen.

Guten Appetit und ♥lichst Eure Ernährungsfrau vom Kochensee und Dozentin Gudrun Nebel