

Update Juni 2012

Kartoffelsalat mit Äpfeln und getrockneten Tomaten

Zutaten: für 8 Personen

1,250	Kg	fest kochende Kartoffeln
40	g	Rapsöl (4 Esslöffel)
1	Tasse	Trockener Weißwein oder säuerlicher Apfelsaft
2		kleine Zwiebeln
2-3		Knoblauchzehen
1	Bund	Staudensellerie
100	G	getrocknete Tomaten
2		säuerliche Äpfel
1	Bund	Basilikum
		Salz
		frisch gemahlener Pfeffer
		heller Balsamico-Essig



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen. Die Kartoffeln leicht andünsten, mit Wein oder Apfelsaft ablöschen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse geben. Den Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken, ebenso das Basilikum hacken.

Alle Zutaten mit den Kartoffeln mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Mengenangaben sind auf eine kleine Grill-Party (ca. 8 Personen) ausgerichtet. Bei geringerem Bedarf die Menge der Zutaten halbieren.

Nährwert pro Person:

207 kcal, 6 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe 47 mg Vitamin C

Wissenswertes:

Pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Rapsöl, Olivenöl und Haselnussöl bestehen zum überwiegenden Teil aus diesen Fettsäuren. Rapsöl ist zudem reich an Omega-3 Fettsäuren, die eine herzscheidende Wirkung haben.

Dieses leckere Rezept verdanken wir der Ernährungsberaterin Inge Eisenbach.