

Kartoffel-Mangold-Salat

mit Kohlrabi- und Apfelwürfeln



30-40min



2 Personen

Wir haben den ultimativen Sommer-Vorfreude-Salat für euch vorbereitet: Wir kochen feine Kartöffelchen, die in der Kombination mit dem Senf-Honig-Dressing perfekt zu dem frischen Baby-Mangold passen. Oben drauf geben wir eine warme Kohlrabi-Apfel-Salsa. Was für ein Fest!

Was du von uns bekommst

- Butter
- Kohlrabi
- Drillinge
- Körnermischung
- Baby Mangold
- Apfel
- mittelscharfer Senf¹⁰
- rote Zwiebel
- Kräutermix: Petersilie, Schnittlauch & Dill
- flüssiger Honig
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 17.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, im kochenden Wasser ca. 15Min. bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



2. Körner rösten

Inzwischen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze die **Körnermischung** ohne Öl 1-2Min. goldbraun rösten. Die **Petersilie** ohne harte Stiele und den **Schnittlauch** fein hacken.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in möglichst kleine Würfel schneiden.



4. Gemüse zubereiten

In einer großen Pfanne die **Butter** bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebel** und den **Kohlrabi** hinzugeben und ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren bis zum gewünschten Biss anbraten. Von der Hitze nehmen und abgedeckt beiseite stellen.



5. Dressing zubereiten

Den **Dill** ohne harte Stiele grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben. In einer großen Schüssel 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, **Honig** und **Senf** zu einem Dressing verrühren, den **Dill** sowie 1TL **Zitronenabrieb** hinzufügen. **Kartoffeln** und **Mangold** mit dem Dressing vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse fertigstellen

Den Saft einer halben **Zitrone** auspressen die andere Hälfte in Spalten schneiden. Das **Kohlrabigemüse** nun mit 2-3EL **Zitronensaft**, der **Petersilie**, dem **Schnittlauch** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Apfelstücken** mischen. Als Topping zum **Kartoffel-Salat** servieren und mit den **gerösteten Kernen** bestreuen. Dazu die **Zitronenspalten** servieren.