

## Kartoffel-Mangold-Salat

mit Kohlrabi- und Apfelwürfeln



30-40min



2 Personen

Wir haben den ultimativen Sommer-Vorfreude-Salat für euch vorbereitet: Wir kochen feine Kartoffelchen, 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 Senf <sup>10</sup>
- 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.