



Kartoffelsalat mit Wirsing

Zutaten für 3 Portionen

Für den Kartoffelsalat

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Wirsing (netto 360 g) - vierteln und in feine Streifen schneiden
- 1 TL Kristallsalz
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 rote Zwiebel - fein würfeln
- 100 ml Gemüsebrühe - ([selbermachen](#)).

Für die Vinaigrette

- 4 EL Balsamico bianco
- 2 TL Senf
- 4 EL [Olivenöl, kaltgepresst](#)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Als Erstes einen Topf mit Wasser füllen und die **Kartoffeln mit Schale** ca. 40 Min. garen.

In der Zwischenzeit den fein geschnittenen **Wirsing** in eine grosse Schüssel geben, mit **1 TL Salz** bestreuen und mit den Händen 3 - 4 Min. kräftig massieren, sodass das Wasser aus dem Wirsing austritt. Allerdings die Flüssigkeit nicht weggiessen!

Dann **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die **Zwiebelwürfel** ca. 5 Min. glasig dünsten; und zum Wirsing in die Schüssel geben.

Die **gekochten Kartoffeln** pellen, in 1-cm-Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen.

Die **Gemüsebrühe** kurz aufkochen und über das Gemüse giessen.

Dann für die Vinaigrette **4 EL Balsamico** und **2 TL Senf** in einer kleinen Schüssel verrühren und **4 EL Olivenöl** mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen, damit eine schöne Emulsion entsteht. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Schliesslich die Vinaigrette über die Kartoffeln und Wirsing giessen und gut vermengen. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken, **1 EL vom Schnittlauch** unterheben und mind. 30 Min. ziehen lassen.

Den Kartoffelsalat mit **2 EL Schnittlauch** bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 321 kcal
- Kohlenhydrate: 41 g
- Eiweis: 7 g
- Fett: 13 g