

Tomaten-Kräuter Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

- 750 g Früh- oder Salatkartoffeln, abgeschrubbt und ganz gelassen
- 250 g Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 kleine Zwiebel, geraspelt

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Wasser
- Petersilie, fein gehackt
- ein paar Safranfäden
- Prise Ingwerpulver
- ein paar Korianderblätter, fein gehackt
- 1 TL zweifach konzentriertes Tomatenmark
- ca. 3/4 TL Ursalz
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Prise schwarzer Pfeffer
- Zitronensaft
- Prise Cayennepfeffer (wahlweise) oder 1/2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln 20-30 Min. dämpfen (die Garzeit hängt von Grösse und Sorte ab), abkühlen lassen und fein würfeln.

Alternativ können die Kartoffeln fein gewürfelt in der Tomatensosse gegart werden (siehe Schritt zwei) bis sie fast gar sind, um dann alle anderen Zutaten hinzuzufügen.

Sie können die Kartoffeln auch halbieren und im Backofen gar backen.

Tomaten, Wasser, Tomatenmark, Salz, Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Safran, Ingwer und 1/2 EL des Öls in eine mittelgrosse Pfanne geben und auf mittelkleiner Flamme 5-8 Min. köcheln lassen.

Kartoffeln, Kreuzkümmel, Petersilie und Koriander hinzufügen und die Pfanne schütteln, damit sich alles vermischt.

Das restliche Öl hinzufügen, mit Pfeffer würzen und 1 Min. köcheln lassen; anschliessend den Zitronensaft hinzufügen.

Nochmals schütteln, ggf. mit Cayennepfeffer bestreuen oder Harissa unterrühren. Heiss oder bei Zimmertemperatur servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 150 kcal, Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 1 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffel-tomaten-kraeuter-salat.html>