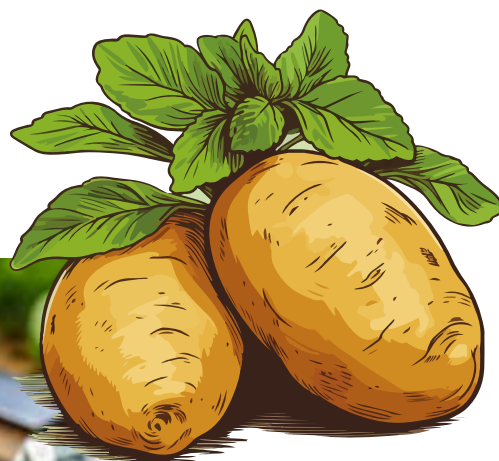


Rezept des Monats:

Wildkräuter-Kartoffelsalat



Wenn die ersten Frühkartoffeln auf den Tisch kommen und im Garten oder am Wegesrand noch reichlich Wildkräuter wachsen, ist die beste Zeit für einen sommerlichen Kartoffelsalat. Giersch, Vogelmiere oder junge Brennnesselblätter verleihen dem Klassiker eine frische, würzige Note.

Besonders gut schmeckt der Kartoffelsalat zu Gegrilltem, Frikadellen oder einfach mit einer Scheibe kräftigem Bauernbrot.

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Giersch, Vogelmiere und junge Brennnesselblätter)
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Schmand
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- nach Belieben etwas Schnittlauch oder Dill

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit Schale gar kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Gurke in dünne Scheiben hobeln, die Zwiebel fein würfeln. Die Wildkräuter gründlich waschen. Brennnesselblätter vor der Verwendung kurz mit kochendem Wasser übergießen oder mit einem Nudelholz leicht andrücken, damit die Brennhaare ihre Wirkung verlieren. Anschließend alle Kräuter grob hacken.
3. Für das Dressing Joghurt, Schmand, Senf, Apfelessig und Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln, Gurke, Zwiebeln und Wildkräuter vorsichtig mit dem Dressing vermengen und den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.
5. Vor dem Servieren nach Belieben mit Schnittlauch oder Dill bestreuen.



Wer den Geschmack der Wildkräuter erst kennenlernen möchte, beginnt mit einem höheren Anteil an Giersch und Vogelmiere. Beide haben ein angenehm mildes Aroma. Brennnesseln sollten dagegen eher sparsam verwendet werden, da sie geschmacklich etwas kräftiger sind.