

Bunte Sommer-Salate

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

800 g Frühkartoffeln	350 ml Gemüsebrühe	2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten	1 Gurke	2 Msp. Curry
2 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
100 g Sahnequark	4 EL Kefir	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Cayennepfeffer

Für den Reis-Salat:

2 Tomaten	3 Stangen Staudensellerie	1 Zucchini
2 Möhren	2 Lauchzwiebeln	1 kleine Gartengurke
150 g Langkornreis	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten.

Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen, garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln inklusive Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, dann über die Kartoffeln gießen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und sehr fein schneiden.

Tomaten und Gurke waschen, abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden und die Gurke würfeln.

Vorbereitetes Gemüse zu den Kartoffeln geben, untermischen.

Mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark, Kefir und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat und Quark-Dip servieren.

Für den Reissalat Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln. Staudensellerie, Zucchini, Möhren und Lauchzwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und würfeln. Die Gemüseabschnitte und 1 Liter Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Brühe passieren und in einen Topf geben, mit etwas Salz würzen.

Sellerie-, Zucchini- und Möhrenwürfel in der Brühe bissfest blanchieren. Gemüsewürfel aus der Brühe heben.

Brühe wieder aufkochen, den Reis einstreuen und darin garen.

Den Reis abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. 19. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. 20. Vorbereitetes Gemüse unter den Reis mischen. 21. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden und ebenfalls untermischen. 21. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 22. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 01. Juni 2017