

Erdäpfel-Vogerlsalat



Sei amol g'miäsig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 4 mittelgroße, speckige Erdäpfel
- 150 g frischer Vogerlsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

- 1 Erdäpfel ca. 25 Minuten dämpfen. Das geschieht mit wenig Wasser, geschlossenem Deckel und mit Dampfeinsatz oder mit eingehängtem Sieb. Wenn die Erdäpfel weich sind (mit der Gabel einstechen und prüfen), schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Vogerlsalat waschen, putzen und abtropfen lassen.
- 3 Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken.
- 4 Essig, Kernöl, ein wenig Wasser (ca. 3-4 EL), Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und zusammen mit der Zwiebel über die noch warmen Erdäpfel geben. Alles gut verrühren.
- 5 Vogerlsalat kurz vor dem Anrichten dazugeben und wieder durchmischen.
- 6 Die Salatportion jeweils mit gerösteten Kürbiskernen garnieren und rasch servieren.



Dieser Salat passt zu einem Bio-Sellerie-Schnitzerl oder zu einem kleinen Bio-Hühner-Schnitzerl.