

Knackig in den Frühling

Bald sind die ersten Radieschen aus dem Garten erntereif. Aber auch jene aus dem Lebensmittelgeschäft schmecken nie so wunderbar knackig wie im Frühling.

Radieschen-Kartoffel-Salat

Für 4 Personen als kleines Essen oder als Beilage

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 15 Minuten

Für diesen Salat sollten die Radieschen knackfrisch sein, denn dann kann man auch ihre Blätter verwenden; diese verleihen dem Salat eine leicht pfeffrige Note. Wer Reste von geschwellten Kartoffeln hat, kann diese sehr gut für den Salat verwenden.

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 1 gehäufte Esslöffel Bratbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Bund Radieschen mit schönem Grün, siehe Einleitungstext
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ dl Gemüsebouillon
- ½ dl weisser Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Senf
- 5–6 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl

❶ Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

❷ In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Kartoffelwürfel hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Hitze goldbraun und weich braten.

❸ Inzwischen von 1 Bund Radieschen das Grün abschneiden, waschen und trocken-schleudern. Dann die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Radieschenknollen von allen Bunden ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

❹ Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die weissen Zwiebelknollen fein hacken. Das schöne Grün in feine Ringe schneiden.

❺ In einer grossen Schüssel Bouillon, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schwingbesen verrühren. Dann das Öl unterschlagen. Die noch warmen gebratenen Kartoffeln sowie das Weiss der Frühlingszwiebeln in die Sauce geben, alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

❻ Vor dem Servieren die Radieschenblätter und -scheiben sowie das Frühlingszwiebelgrün unter den Kartoffelsalat mischen. Diesen sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss,
16 g Fett, 33 g Kohlenhydrate;
304 kKalorien oder 1269 kJoule

Purinarm, Glutenfrei, Lactosearm

