

Kartoffelsalat mit Rucola und Hirtenkäse

für 4 Personen:

Zutaten	Menge
750 g	festkochende Kartoffeln, roh
200 g	Rucola, roh
2	rote Zwiebeln, mittelgroß
250 g	Hirtenkäse
~ 1 EL	Kapern (Glas)
5 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamicoessig, weiß
½ TL	Zucker
etwas	jodiertes Salz
etwas	schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen



© manla

- Die gut gewaschenen Kartoffeln mit Schale in einen Topf geben und bis zur halben Einfüllhöhe der Kartoffeln mit Wasser bedecken (nicht salzen, dies entzieht den Kartoffeln die Vitamine, die später mit dem Wasser weggeschüttet würden).
- Kartoffeln zum Kochen bringen, anschließend auf kleinerer Stufe, ca. 25-30 Min. weiterköcheln lassen; die Kartoffeln sollen **nicht zu weich kochen**.
- In der Zwischenzeit Rucola waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Rote Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
- Hirtenkäse nicht zu fein würfeln.
- Aus Olivenöl, weißem Essig, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade rühren.
- Kartoffeln abgießen, noch heiß schälen und abkühlen lassen.
Nach dem Abkühlen in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in eine größere Schale geben.
- Marinade über die Kartoffeln gießen und vorsichtig vermischen.
- Nun Rucola, Zwiebeln, Kapern und Hirtenkäse zufügen und alles vorsichtig **unterheben**.
- Salat noch einmal kräftig abschmecken und etwas ziehen lassen, evtl. nachwürzen.

Tipp: Abwandlungen mit einigen eingelegten, getrockneten, kleingeschnittenen Tomaten sind - vor allem für Nicht-Kapernfans - möglich.
Wer es noch bunter mag, fügt zusätzlich halbierte Cocktailtomaten und/oder Oliven- oder Radieschenscheiben hinzu.
Der Marinade nach Belieben ein wenig Senf und frischen Knoblauch beifügen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 385 g:

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Kalzium
526 kcal	34,3 g	37,2 g	15,4 g	272 mg

