


 Hauptspeise



Warmer Kartoffel- Olivensalat

mit Zitronen-Garnelen

 30 min Zubereitungszeit

 60 min Kochzeit

 593 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

500 g kleine Kartoffeln

2 kleine Zwiebeln

50 ml Olivenöl

30 ml Weißweinessig

150 ml Gemüsebrühe

1 El Senf

100 g entsteinte schwarze Oliven

2 Tomaten

4 Zweige Petersilie

200 g Costa-Garnelen

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1 Die kleinen Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen und anschließend pellen. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 30 ml Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit dem Weißweinessig ablöschen und die Gemüsebrühe zugeben. Den Senf mit einem Schneebesen einrühren und die Marinade mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles einmal aufkochen lassen und in die Schüssel zu den Kartoffelscheiben geben.
- 3 Die entsteinten Oliven in Ringe schneiden. Die Schale der Tomaten einschneiden und die Tomaten zuerst in kochendem Wasser blanchieren und danach in Eiswasser abkühlen lassen. Die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten vierteln und entkernen. Die einzelnen Tomatenfilets in Würfel schneiden und zusammen mit den Olivenringen zum Kartoffelsalat geben.
- 4 Den Kartoffelsalat an einem warmen Ort für 30 Minuten

marinieren lassen. Danach die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen, fein schneiden und zum Kartoffelsalat geben.

- 5 Die Costa-Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 20 ml Olivenöl beidseitig braten. Mit abgeriebener Schale und einem Spritzer Saft der Bio-Zitrone würzen und zusammen mit dem warmen Kartoffel-Olivensalat servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	385kJ /93kcal	2.464kJ /593kcal
Fett	5g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	7g	45g
davon Zucker	1g	6g
Eiweiß	4g	26g
Salz	0g	3g