Curry-Kartoffel- Blumenkohl-Salat

Salate » Kartoffel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 750g Kartoffel(n)
» 500g Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 50ml Milch
» 4 Ei(er)
» 1 Bd. Schnittlauch
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 300g Vollmilchjoghurt
» 3 EL Zitronensaft
» 1 EL Honig
» 1 EL Curry
» 250g Cocktailtomaten

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Wasser ca. 20min garen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. ¼l Salzwasser mit der Milch aufkochen und Blumenkohl darin zugedeckt 8-10min garen. Blumenkohl abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen Kartoffeln pellen und in große Würfel schneiden. Auskühlen lassen.

2. Eier anstechen und in reichlich kochendem Wasser ca. 10min hart kochen. Kalt abschrecken und auskühlen lassen.

3. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. 2EL Zitronensaft, Honig und Curry zufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch, bis auf etwas zum Bestreuen, unterrühren. Kartoffeln und Blumenkohl mit Joghurtsoße mischen und mindestens 30min durchziehen lassen.

4. Eier schälen und halbieren. Tomaten waschen, halbieren und unter den Salat heben. Mit 1EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit je zwei Eihälften auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Schnittlauch und etwas Curry bestreuen. Den Salat mit Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Nährwerte: 300kcal/E16g/F10g/KH33g pro Portion

angelegt am: 17.03.2005 Rezept-Nr: 1708

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke