

Kartoffel-Fleisch-Salat

Salate » Kartoffel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Kartoffel(n)
- » 400g Schweinefilet
- » 150ml Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Ei(er)
- » 1-2 EL Zitronensaft
- » 35g Meerrettich
- » 125g Vollmilchjoghurt
- » Zitronenschale
- » 250g Möhre(n)
- » 100g Römersalat
- » 1/2 Bd. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen. In kochendem Wasser ca. 20min garen. Das Fleisch waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Auskühlen lassen.

2. Für die Meerrettich-Mayonnaise das Ei, 1Msp. Salz und 1EL Zitronensaft mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig aufschlagen. Restliches Öl unter weiterem Schlagen langsam zugießen. Meerrettich, Joghurt und Zitronenschale unterrühren und mit Salz und evtl. dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.

3. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln nach Belieben mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden und auskühlen lassen. Möhren putzen, waschen und mit einem breiten Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und, bis auf einige kleine Blätter zum Garnieren, in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

4. Kartoffeln, Fleisch, Möhren und Salat mischen und anrichten. Mayonnaise darüber verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte: 620kcal/E29g/F43g/KH28g pro Portion

angelegt am: 11.06.2006

Rezept-Nr: 2046

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