



Mediterraner Kartoffel-Salat

Aus den Zutaten ist mit ein wenig Vorbereitung schnell und einfach ein Kartoffelsalat zubereitet, der warm und kalt schmeckt und sich ideal für das Buffet auf Grill-Partys eignet.

Für 4 Portionen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten, davon 35 Minuten Backzeit

Pro 100 g:

347 kJ / 83 kcal

F: 6,5 g, davon 2 g gesättigte Fettsäuren, K: 19,3 g,
davon 6 g Zucker, E: 1,4 g, Salz: 0,12 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 1 kg kleine (Früh-) Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Fenchel
- 300 g Cherrytomaten
- 100 g rote Zwiebeln (oder 1 Bund Lauchzwiebeln)
- 40 g frisches oder 1 TL getr. Basilikum
- 180 g Feta
- 120 g Oliven ohne Stein (ideal mit mediterranen Kräutern)
- 2 Knoblauchzehen

Zutaten aus dem Vorrat:

- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit Schale halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen, Fenchel ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebeln quer halbieren und in 2 cm breite Streifen (bei Lauchzwiebeln das Grün abschneiden und zur Seite legen, das Weiße quer in 1 cm breite Scheiben) schneiden. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, Kartoffeln, Fenchel und Zwiebeln darin gut vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier gut verteilen. In den Ofen schieben (Mitte) und 25 min. backen.
2. Tomaten halbieren und zusammen mit den Oliven auf dem Backblech verteilen, mit einem Pfannwender unterheben und weitere ca. 10 min. backen, bis die Kartoffeln angebräunt und weich sind.
3. Alles in eine große Schüssel geben, in Würfel geschnittenen Feta, bei Lauchzwiebeln das in Streifen geschnittene Grün und das gehackte Fenchelgrün dazugeben. In einer Schüssel das restliche Öl, kleingehackten Knoblauch, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, darüber verteilen und alles vorsichtig vermengen, bei Bedarf nachwürzen. Zum Schluss die kleingezupften Basilikumblätter unterheben. Warm oder kalt servieren.

Tipp:

Zum Salat passt ein Focaccia oder ein Ciabatta.

Die abgeriebene Schale einer Zitrone, am Ende mit untergerührt, gibt dem Salat ein herrlich frisches Aroma.