



Crunchie Kartoffelsalat mit Rucola-Pesto

Kartoffelsalat

500 g Kartoffeln

1 Bündel Radieschen, fein gehackt

1 Stück(e) Schalotte, fein gehackt

75 g Rucola

20 g Walnüsse, geröstet und gehackt

fermentierte Radieschen (optional)

fermentierter Zwiebelmix (optional)

Biophenolia 300+ Olivenöl

Salz

Schwarze Pfefferkörner, frisch gemörsert

Zesten einer Zitrone

Rosmarin, getrocknet, fein gehackt

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 684 kcal

Blüten und Kräutern zum Verfeinern

Pesto

75 g Rucola

80 g Radieschenblätter

30 g geröstete Walnüsse

1 Stück(e) Knoblauchzehe, geschält (optional)

0.5 Teelöffel Koriandersamen

Saft einer halben Zitrone

4 Esslöffel Omega-3 Zellgold Wechseljahre

1 Teelöffel Miso (optional)

Salz

Pesto

1. Die Blätter grob hacken, mit der Knoblauchzehe, den Nüssen, Koriandersamen, Zitronensaft und dem Öl mischen und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
2. Das Pesto mit Miso und Salz abschmecken. Wer keine Miso im Haus hat, verwendet stattdessen nur Salz.

Kartoffelsalat

1. Die Kartoffeln garen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft

vorheizen.

2. Die abgekühlten Kartoffeln halbieren und auf ein Backblech legen. Jede einzelne Kartoffel mit einem Löffel/Glas/Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Öl beträufeln. Anschließend mit Salz sowie Rosmarin bestreuen. Nun die Kartoffeln goldbraun backen und lauwarm abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel den Rucola sowie die Kartoffeln zusammen mit den Radieschen und den Schalotten vermengen. Pesto unterheben und die Nüsse, Limettenzesten sowie die fermentierten Zutaten auf dem Salat verteilen.