

Monday, April 19. 2010

## Kartoffelsalat mit gerÃ¶stetem grÃ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen ZiegenfrischkÃ¤se-Dressing

FÃ¼r 2 Personen als Hauptmahlzeit z.B. mit einem belegten Brot:

1 Bund grÃ¼ner Spargel, geschÃ¶lt und in ca. 5 cm groÃe StÃ¼cke geschnitten

6 grosse Pellkartoffeln

eine handvoll Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt (je nach GrÃ¶Ãe)

4 Stangen FrÃ¼hlingzwiebeln, gewaschen, lÃ¤ngs halbiert und in ca. 5 cm lange StÃ¼cke geschnitten

OlivenÃ¶l

etwas getrockneter Thymian

Salz (evtl. Fleur de Sel), Pfeffer

Dressing:

3/4 kleinen ZiegenfrischkÃ¤se-Taler

ca. 40 ml lauwarme, starke GemÃ¼sebrÃ¼he

ca. 2 EL KÃ¼rbiskernÃ¶l

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver

KÃ¼rbiskerne, in einer Pfanne ohne Fett angerÃ¶stet

frische KrÃ¤uter wie Basilikum, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, dann schÃ¶len und in feine Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Ofen auf 230Â°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas getrocknetem Thymian wÃ¼rzen, mit ein wenig OlivenÃ¶l betrÃ¶ufeln und fÃ¼r etwa 10-15 Minuten im heiÃen Ofen rÃ¶sten. Wenn sie gar und etwas knusprig sind, herausnehmen.

Die Kirschtomaten- und FrÃ¼hlingzwiebelstÃ¼cke auf das Backblech geben, ebenfalls wÃ¼rzen und ca. 5-10 Minuten im Ofen rÃ¶sten.

In einem Glas oder SchÃ¶lchen den ZiegenfrischkÃ¤se in der lauwarmen GemÃ¼sebrÃ¼he auflÃ¶sen.

KÃ¼rbiskernÃ¶l dazu geben und mit reichlich Salz und Pfeffer, etwas Paprika und Thymian wÃ¼rzen. Am besten verbindet sich die Mixtur, wenn man kurz einen Mixstab hineinhÃ¶lt. Der kleine, gÃ¼nstige HandmilchaufschÃ¶umer vom groÃen schwedischen MÃ¶belhaus eignet sich super, um Salatdressings zu mischen!

Kartoffeln und GemÃ¼se in eine groÃe Schale geben und gleichmÃ¤Ãig mit dem Dressing vermengen. Frische KrÃ¤uter und gerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne hinzufÃ¼gen und mit Zitronensaft sÃ¤uern. Nochmal durchmischen und abschmecken. Wenn nÃ¶tig nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, spargel, vegetarisch at 07:54