

KARTOFFELSAIAT

Zeitaufwand: **ca. 20–25 Minuten**

Kategorie: Hauptgerichte

Küchenutensilien: Topf, Sieb, Messer, Kartoffelstampfer



1. Zuerst wird das Gemüse klein geschnitten.

Anschließend das Gemüse in einem Sieb, mit ordentlich Salz, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Salz ein wenig einmassieren.

2. Im zweiten Schritt schälen und kochen wir die Kartoffeln. Salzen nicht vergessen.

Auch das Ei wird gekocht.

3. Wenn die 10 Minuten um sind, das Gemüse gründlich auswaschen und auswringen.

4. Nachdem die Kartoffeln fertig gekocht und abgeschüttet sind, stampfen wir sie.

Das gekochte Ei schälen und würfeln.

5. Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Ich persönlich bevorzuge die 2 EL Essig, da es gerade im Sommer dann erfrischender schmeckt.

Auch ist Essig Ermüdungshemmend und antiseptisch.

Wer gerne Fleisch (gewürfelten Schinken) oder Nudeln (z. B. Makkaroni) gerne im Salat mag, kann dies auch gerne hinzufügen.

Für eine Portion

- 2 Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Möhre
- 1/2 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 1–2 EL Sushi-Essig
- 2 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

ITADAKIMASU

