

Kartoffel-Bowl mit Apfel, Gurke, Petersilien-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Bowl:

600 kg festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Lauchzwiebeln
1 rote Peperoni	1 rote Zwiebel	1 Apfel, Elstar
1 TL m.-scharfer Senf	2 EL Apfelessig	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl	scharfes Paprikapulver	Zucker, Salz

Für das Dressing:

150 g griech. Joghurt, 10%	5 Zweige glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
----------------------------	----------------------------	---------------

Salz

Für den Nuss-Crunch:

80 g Studentenfutter

Für die Kartoffel-Bowl:

Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffelwürfel für 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und ankochen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in feine halbe Ringe schneiden, zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Essig, Olivenöl, Senf, Gewürzsalz und Zucker abschmecken. Alles gut vermengen.

Kartoffeln abgießen und anschließend in heißem Öl für 6 Minuten kräftig anbraten. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Lauchzwiebeln und Peperoni in feine Ringe und den Apfel in dünne Stifte schneiden.

Für das Dressing:

Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für den Nuss-Crunch:

Rosinen beiseitestellen, Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Griechischen Joghurt großzügig auf zwei Tellern verteilen. Kartoffeln auf den Joghurt geben. Den Gurkensalat seitlich auf den Kartoffelwürfeln anrichten, Apfelstifte, Lauchzwiebeln und Peperoni on top geben und zum Schluss mit Nuss-Crunch garnieren.

Hans-Jürgen Schrubba am 02. Juli 2025