



Schnelle Reibekuchen – Rucolabowl mit Birnen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	1 TL
Pfeffer, weiß	
Muskatnuss, gemahlen	
Olivenöl	4 EL
Essig	1 EL
Senf	1 TL
Petersilie, frisch	1 Bund
Öl	2 EL
Birnen	3 St.
Rucola	125 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder, grobe Reibe

1. Kartoffeln waschen und schälen. Mit einer groben Reibe in eine mittelgroße Schüssel raspeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. In einer weiteren Schüssel 2 EL Olivenöl, Essig, Senf, 1 EL Wasser, etwas Salz, Pfeffer zu einem Dressing anrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Salatdressing geben.
3. Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse drücken (idealerweise in ein Geschirrhandtuch einwickeln und mit den Händen ausdrücken). In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Nacheinander eine Portion Kartoffelmasse in die Pfanne geben und breit drücken. Kartoffelpuffer von beiden Seiten ca. 2–4 Min. goldbraun braten. Mehr Öl in die Pfanne geben, wenn nötig.
4. Währenddessen Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Rucola mit Birnenwürfeln in Schälchen anrichten. Dressing darüberträufeln und je 4–5 kleine Kartoffelpuffer dazugeben.

Guten Appetit!

Tipp: Als Salat-Topping eignen sich geröstete Sonnenblumenkerne, Croutons oder andere Zutaten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	12 g