Sommerliche Bratkartoffeln auf Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	7 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Wasser	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Kopfsalat	2 St.
Frischkäse, natur	200 g
Mayonnaise	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Kartoffelwürfel im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. vorgaren. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffelwürfel darin ca. 10–12 Min. rundherum goldgelb und knusprig anbraten. Nach ca. 8 Min. Zwiebelstreifen zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Dabei gelegentlich durchschwenken.

3. Inzwischen in einer Schüssel Honig, 2 EL Essig, 4 EL Öl, 2–3 EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strünke der Salatköpfe entfernen, Blätter mit den Händen in gewünschte Größe zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Salat zum Dressing in die Schüssel geben und gründlich vermengen.

4. In einer Schüssel Frischkäse mit 1 EL Essig, Mayonnaise, Salz und Pfeffer mischen. Salat, gebratene Kartoffelwürfel und Frischkäsedip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	472 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	23 g