

Veganer Kartoffel-Spargel-Salat



Veganer Kartoffelsalat | Foto Credit: benz studio/unsplash.com

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 400 g Karotffeln | am besten in Bio-Qualität, da die Schale mitgegessen werden kann
- 300 g Grüner Spargel
- Kochwasser und 1/2 TL Salz | jeweils für Kartoffeln und Spargel

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Dressing

- 1 bis 2 EL Öl | z.B. Rapsöl
- 1/4 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

Hilfsmittel

- Töpfe mit Deckel und Herplatten
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchensieb

Zubereitung

1. Karoffeln zubereiten: Kartoffeln waschen und halbieren oder vierteln. Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten garen. Danach über ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Spargel kochen: Spargel säubern und die holzigen Enden abschneiden. In der Regel muss grüner Spargel nicht geschält werden. In mundgerechte Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel darin in etwa 8 Minuten bissfest garen. Das Wasser sollte den Spargel bedecken. Spargel über ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Maximal lauwarm abkühlen lassen.

3. Kartoffel-Spargel-Salat fertigstellen: Kartoffeln sowie Spargel in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen. Dressing aus Öl, Salz und Pfeffer mixen und den Kartoffel-Spargel-Salat damit abschmecken. Sofort servieren.

Tipps und Haltbarkeit

- Der vegane Kartoffel-Spargel-Salat sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist innerhalb von etwa 2 Tagen aufzubrauchen.
- Zu dem Kartoffelsalat passt auch sehr gut ein [veganes Caesar Dressing](#) oder unser [veganes Joghurtdressing](#).