

Kartoffelsalat mit körnigem Frischkäse



SARAH WIENER
STIFTUNG

Bei Kartoffelsalat gibt es viele Lieblingsrezepte – das Dressing macht den Unterschied. Probiert doch mal diese Variante mit körnigem Frischkäse und fruchtigem Apfel, vielleicht ein neuer Liebling?

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 kg Kartoffeln (festkochende/ vorwiegend festkochende)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 12 Gewürzgurken
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Rapsöl
- 400 g körniger Frischkäse
- 150 g Joghurt (10 % Fett)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer

KÜCHENWERKZEUG

- großer Kochtopf mit Deckel
- grobes Küchensieb
- ggf. Backblech
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- feines Küchensieb
- große Schüssel
- kleine Schüssel

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 kg Kartoffeln (festkochende/ vorwiegend festkochende)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 6 Gewürzgurken
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- 200 g körniger Frischkäse
- 75 g Joghurt (10 % Fett)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Der Salat kann auch mit frischem Gemüse der Saison angereichert werden, zum Beispiel im Frühling mit Radieschen, im Sommer mit Gurken und Paprika oder im Herbst mit frischer roter Bete.



Allergene: Milch/Laktose (körniger Frischkäse, Joghurt), Senf (Gewürzgurken, Senf)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Kartoffelsalat mit körnigem Frischkäse

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die ungeschälten Kartoffeln mit Wasser bedecken und im geschlossenen Topf 20–35 Minuten garkochen. Dann die Kartoffeln durch ein Küchensieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zum Abkühlen auf einem Backblech oder Tellern verteilen.
- 2** Die Zwiebel schälen, halbieren und kleinschneiden. Die Zwiebelwürfel im feinen Sieb mit heißem Wasser übergießen und in die große Schüssel geben.
- 3** Den Apfel und die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebelwürfeln geben.
- 4** Die abgekühlten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zur Gurken-Apfel-Zwiebel-Mischung geben.
- 5** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.
- 6** Öl, Frischkäse, Joghurt und Senf verrühren und vorsichtig mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie garnieren.

Um festzustellen, ob die Kartoffeln weich sind, mit einem spitzen Messer hineinpieksen. Die Kochzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab.

Die Zwiebelwürfel können auch kurz im Topf mit etwas Öl glasig gedünstet werden. Die Kinder können selbst umrühren, wenn sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei.

Den Apfel in schmale Achtel schneiden und auf die Schnittflächen legen zum Kleinschneiden.

Kartoffelschalen können gut mit den Fingern oder einem Buttermesser entfernt werden. Beim Schneiden auf die Schnitttechniken achten.

Die Petersilie kann auch gleich mit unter die anderen Salatzutaten gerührt werden.

Abschmecken übernehmen alle gemeinsam. Auch ein bisschen Gurkenwasser gibt noch extra Würze.



TIPPS & TRICKS

Die Kartoffeln können auch vor dem Kochen geschält werden. Sie mit Schale zu kochen ist jedoch nährstoffschonender.

Körniger Frischkäse ist ein Frischkäse mit typischen, weißen Körnchen und einem mild-sauren Geschmack. Er entsteht aus Milch, die wie Quark dickgelegt wird, in Stücke geschnitten, erwärmt und mit etwas Milch oder Sahne vermischt wird.