

KARTOFFELSALAT schwedische Art (vegan)

Zutaten
(für 8 Portionen)
1 kg fest kochende Kartoffeln
5 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 Tasse trockener Weißwein
(ersatzweise säuerlicher Apfelsaft)
2 kleine Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
1 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)
100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
2 säuerliche Äpfel
1 Bund Basilikum
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 – 2 EL Weinessig oder Balsamico

Zubereitung
Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Deckelpfanne in nur leicht erhitztem Albaöl andünsten, bis die Kartoffeln leicht glänzen. Zwischendurch schwenken oder umrühren. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen.
Zwiebeln pellen und klein würfeln. Knoblauch in Scheibchen hobeln. Staudensellerie in Streifen schneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Die Tomaten fein, das Basilikum grob hacken. Alles mit den Kartoffelscheiben vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp
Der ohne Mayonnaise zubereitete, etwas andere Kartoffelsalat ist nahezu cholesterinfrei, kalorien- und fettarm.
Frühlingsvariante: Kartoffelscheiben ohne weitere Zutaten in Wein garen und zum Schluss neben Pfeffer und Salz noch jede Menge fein gehackte frische Kräuter oder auch Brunnenkresse, Löwenzahn oder Rucola dazugeben.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
208 kcal | 8 g Fett | 4 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | 0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®