



Unser Rezept der Woche Nr. 1/2026:

„Lauwarmer Kartoffel-Postelein-Salat“

Plant-Points: 4

Warme Kartoffeln treffen auf frischen Postelein – ein einfaches, sättigendes Gericht mit angenehmer Frische. Sehr lecker auch mit Radieschen als Ergänzung.

Zutaten (für 1-2 Personen)

- 300 g Kartoffeln
- 80-100 g Postelein
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Handvoll Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

Für das Dressing (Standard):

- 1 EL Apfelessig
- ½-1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Rapsöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Alternative:

- 1-2 EL Joghurt (oder pflanzlich)
- ½ TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Wasser nach Bedarf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen.
2. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel fein würfeln.
4. Postelein gründlich waschen und grob zerkleinern.
5. Für das Dressing Essig, Senf und Öl verrühren und abschmecken.
6. Warme Kartoffeln mit Zwiebel und Dressing vermengen.
7. Postelein unterheben und kurz ziehen lassen.
8. Mit Nüssen oder Kernen bestreuen und lauwarm servieren.

