

Für 4 Portionen

Salat

1 kg festkochende Kartoffeln (s. Tipp)

Salz

1 Glas schwarze Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht; oder Kidneybohnen)

250 g Kirschtomaten

2 Bund Basilikum (ca. 40 g)

Dressing60 ml Zitronensaft
60 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer

4 Knoblauchzehen

Topping

30 g Pinienkerne (oder Zedernusskerne)

200 g Naturtofu

2 TL Bratöl

2 Prisen Kräutersalz

Auf Wunsch

Basilikum für die Garnitur

Kartoffel-Tomaten-Salat mit Basilikum



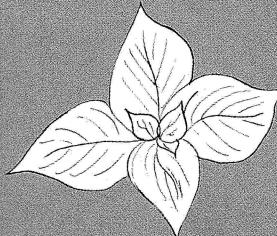
Dauer: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 432 kcal | 1810 kJ | 16 g EW | 39 g KH |
22 g F | 6 g BST | 3,3 BE

KÜCHEN-TIPPS

> Pellkartoffeln vom Vortag eignen sich gut für diesen Salat. Denn abgekühlt lassen sich die Knollen besser in Scheiben schneiden.

> Wenn Sie den Salat kühl gestellt einige Stunden durchziehen lassen, schmeckt er besonders aromatisch. Tomaten, Basilikum, Pinienkerne und Croûtons erst kurz vor Servieren zufügen.



1. Für den Salat Kartoffeln mit Gemüsebürste und Wasser säubern und mit Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser 20–30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen Bohnen in Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer in großer Salatschüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen.

2. Für das Topping Pinienkerne in mittelgroßer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und herausnehmen. Tofu abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen, und 0,7 cm groß würfeln. Bratöl in derselben Pfanne erhitzen, Tofu darin 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig anbraten, mit Kräutersalz würzen und herausnehmen.

3. Weiter für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffeln abgießen und warm pellen. Je nach Größe halbieren oder vierteln, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit den Bohnen in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermengen (s. Tipp). Tomaten und Basilikum unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller portionieren, mit Tofu-Croûtons sowie Pinienkernen bestreuen und auf Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

