

April-Rezept  
Fleischlos



In 35 Minuten  
auf dem Tisch



1965 kJ  
470 kcal p. P.

# Gebratener Kartoffelsalat mit Kräutersauce



VE-2/W 14-17/09

 Mix  
SQ5-COC-21279  
© 1996 FSC

**coop**

Für mich und dich.

# ZUBEREITUNG

## Zutaten für 2 Personen

500 g Babykartoffeln

1/2 EL Olivenöl

60 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Knoblauchzehe

50 g Kapernäpfel

1 1/2 Bund Schnittlauch

1 TL Senf

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

1/2 TL flüssiger Honig

1 1/2 TL Milerb Salat-Mix-Salade

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

1



Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln. Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Kartoffeln andämpfen, zugedeckt unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dämpfen. Deckel entfernen.

2



Tomaten abtropfen, in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheibchen schneiden, beides zu den Kartoffeln geben, unter häufigem Wenden ca. 15 Min. fertig braten, etwas abkühlen lassen.

3



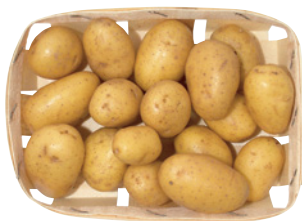
Kapernäpfel abtropfen, Schnittlauch grob schneiden, beides beigegeben. Für die Sauce Senf und alle Zutaten bis und mit Salat-Mix gut verrühren, würzen. Sauce mit den Kartoffeln mischen, lauwarm servieren.

# EINKAUFSZETTEL

---



**Langnese Honig**  
flüssig, 500 g



**Babykartoffeln**, festkochend,  
ca. 500 g



**Milerb Salat-Mix-Salade**, Würzkräuter-  
zubereitung, 50 g



**Balsamico®**  
**Balsamico Bianco**,  
Weissweinessig,  
500 ml



**Saclà getrocknete**  
**Tomaten**, in Öl  
eingelegt, 280 g



**Coop Naturaplan**  
**Italienisches Bio-**  
**Olivenöl**, 5 dl

---

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Knoblauch ■ Kapernäpfel  
■ Schnittlauch ■ Senf ■ Salz ■ Pfeffer

---

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



## OLIVENÖL...

Die Essgewohnheiten der Mittelmeerbewohner sind vielfältig, aber in einem Punkt sind sie sich einig: Olivenöl ist die Quelle für ein langes Leben! Olivenöl ist wegen seines edlen, ausgeprägten, fruchtigen Geschmacks weltweit bekannt und beliebt. Zur Herstellung

werden die grünen Früchte der Olivenbäume, welche vor allem in den Mittelmeerländern angebaut werden, verwendet. Je nach Herstellungsart wird Olivenöl in verschiedene Qualitätsstufen eingeteilt. Von besonderer Qualität ist das unbehandelte und schonend gepresste Olivenöl «extra vergine».