

Orientalischer Kartoffelsalat



Zutaten:

- 200 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g Süsskartoffel
- 100 g Bulgur
- 1/2 Zwiebel
- 150 g Princessbohnen
- je 1/2 Paprika rot und gelb
- 2 Datteln
- 1 Ministück Ingwer
- 2 EL Sesam, geröstet
- 1 Eßl Tomatenmark
- Olivenöl
- Paprika, edelsüß
- 1 TI Dijonsenf
- 1/2 TI Chiliflocken
- 100 ml Apfelessig, naturtrüb
- 1 Prise Zucker
- 1 Stiel Minze
- 6 Stiele Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Alle Würfel auf ein Backblech geben, mit Olivenöl mischen und mit Salz würzen. Bei 180°C in einem vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Die 1/2 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten, den Bulgur hinzugeben und kurz anrösten lassen. Mit 400 ml Wasser ablöschen und den Topf vom Herd nehmen. Den Bulgur mit etwas Salz abschmecken und in Ruhe quellen lassen.

Die Princessbohnen putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser gar kochen, abschütten und kalt abschrecken. Auf die Seite stellen.

Die Datteln entkernen und kleinschneiden. Zusammen mit Dijonsenf und Apfelessig in einen Messbecher geben, etwas Salz, Pfeffer, ein Prise Zucker, Paprikapulver und Chiliflocken hinein und mit einem Pürierstab mixen. Dabei etwas Sonnenblumenöl langsam hinein fließen lassen, bis die Salatsauce emulgiert.

Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Salatsauce gut vermischen. Den Salat ziehen lassen und anschließend nochmal nachwürzen. Die Kräuter klein schneiden und unter den Salat geben.