

Kartoffel- und Nudelsalate: Die besten Variationen



Es gibt viele leichte und interessante Alternativen zu Kartoffel- und Nudelsalat.

Köstliche Salat-Klassiker

Wer kennt sie nicht? Kartoffel- und Nudelsalate mit ordentlich Mayonnaise, Fleischwurst und Dosengemüse. Das schmeckt weder sonderlich frisch, noch ist es leicht. Mit ein paar raffinierten Kniffen und neuen Zutaten machen Sie selbst aus den langweiligen Partyklassikern eine ganz neue Genuss-Erfahrung.

Kartoffelsalat Deluxe

- Feta, light
- Frische Kräuter
- Kochschinken
- Mango, Apfel oder Orange
- Lachs oder Sardellen
- Garnelen
- Frische, gedünstete Pilze
- Radieschen
- Zitronensaft mit Olivenöl
- Frühlingszwiebeln/Lauch
- Eier

Frischer Wind auf dem Salatkreuzer

Eigentlich schade, dass viele Party- und Grillsalate einen schlechten Ruf haben. Es gibt so viele frische Zutaten, die die Klassiker massiv aufwerten. Wenn der Salat dann noch über Nacht im Kühlschrank zieht, steht dem Geschmackskick nichts mehr im Wege

Wie wäre es einmal mit einem leichten Kräuterdressing anstatt schwerer Mayonnaise? Ein wenig Balsamico zusammen mit Olivenöl anrühren und mit viel frischen Kräutern verfeinern. Mit Salz und Pfeffer, gegebenenfalls Süßstoff würzen und fertig. Sie können die Mayonnaise auch mit Crème légère oder Joghurt ersetzen.

Kartoffelsalat muss übrigens nicht kalt sein, denn besonders warmer Kartoffelsalat entfaltet seinen vollen Geschmack und bringt Fleisch- und Fischgeschmack sehr gut zur Geltung.

Nudelsalat Deluxe

- Bunte Nudeln in rot, grün und schwarz
- Feurige Chilinudeln
- Getrocknete Tomaten, Oliven oder Peperoni
- Sprossen aus dem Biomarkt
- Tunfisch im eigenen Saft
- Mozzarella oder Halloumi
- Curry und Ananas
- Knoblauch
- Sojasauce und Mie-Nudeln
- Grillgemüse
- Kaviarersatz und Frischkäse

Nudeln: Bunt und voller Geschmack

Auch der gute alte Nudelsalat kann sowohl optisch, als auch geschmacklich kräftig aufgewertet werden. Beim Kochen fängt es schon an: Versuchen Sie es ruhig einmal, ganz italienisch, al dente, also schön bissfest. Einige Spritzer Essig oder Tabasco im Kochwasser sorgen für extra Geschmack. Besonders gut geeignet sind Nudeln mit Struktur und Rillen, da diese viel Aroma der anderen Zutaten und des Dressings aufnehmen

Wer es besonders würzig mag, kann kurz vor dem Genuss noch einmal nachwürzen und frische Kräuter wie Schnittlauch, Koriander, Dill, Basilikum oder Oregano über den Salat geben. Bei einem Kindergeburtstag sind bunte Nudeln und Buchstabennudeln sehr beliebt. Fleisch vom Vortag macht sich klein geschnitten in jedem Nudel- und auch Kartoffelsalat sehr gut. Die Deluxe-Zutaten-Tipps lassen sich untereinander individuell kombinieren – probieren Sie es aus!

Kartoffelsalat – Endlich leicht und frisch



Jeder liebt den Klassiker, und jeder greift gerne zu: Kartoffelsalate. Wer einmal das Grundrezept aus dem Ha schüttelt, kann im Nu immer wieder neue Kreationen servieren.

Die richtigen Kartoffeln

Für die meisten Salate eignen sich fest kochende Kartoffeln am besten. Die bleiben in Form, zerfallen nicht, und auch nach mehrmaligem Durchmengen mit den anderen Zutaten und dem Dressing nicht matschig. Kaufen Sie zum Beispiel "Nicola", "Linda" oder "Sieglinde", für besondere Gelegenheiten auch "Bamberger Hörnchen". Kartoffel-Salate sollten Sie ungeschält in wenig Wasser kochen. Am besten gleich große Exemplare auswählen, die sich gleichzeitig gar. Wichtig ist zudem, dass Sie die Kartoffeln nicht zu weich werden lassen, sonst bleiben Sie sonst nicht in Form.

Grundrezept: Klassischer Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 600 g fest kochende Kartoffeln waschen und ungeschält garen. Abgießen und noch heiß pellen, ein wenig abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Für das Salat-Dressing 150 g fettarmen Joghurt mit 2 EL leichter Salatcreme verquirlen, mit Salz, Pfeffer, etwas Senf und/oder Zitronensaft abschmecken und nach Belieben einige ganz feine Zwiebelwürfelchen untermengen.
- Die Kartoffeln (und weitere Zutaten) damit vermengen.

Variation: Mit Apfel und Paprika

Für 4 Portionen

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit je 1 roten Paprikaschote und 1 großen rotschaligen Apfel (gewürfelt) vermischen. Das Dressing (siehe oben) mit 2 EL Tomatenmark und reichlich Schnittlauchröllchen abwandeln.

Variation: Mit Sprossen und Chinakohl

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 125 g Chinakohl und 1 große Möhre (beides in feinen Streifen) sowie 100 g frische Sojasprossen unter die Kartoffeln mengen.
- Das Dressing mit 1 Prise Chiliflocken, 2 - 3 TL Garam Masala, 1 EL heller Sojasauce und 2 - 3 TL Rapsöl abwandeln, den fertigen Salat mit gehacktem Koriandergrün und 2 EL gehackten gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Variation: Mit Hähnchen und Linsen

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 125 g rote Linsen (in etwas Brühe 8 min. gegart), 200 g gegrilltes Hähnchenfilet (klein gewürfelt oder in Streifen) sowie 1 Bund Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen) mit den Kartoffeln mischen.
- Dressing mit Cayennepfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken.

Grundrezept: Kartoffelsalat mit Brühe

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 600 g fest kochende Kartoffeln waschen und ungeschält garen. Abgießen und noch heiß pellen, ein wenig abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Für das klare Dressing 4 EL Weinessig mit Salz, Pfeffer, 2 EL fein gehackten Schalotten und 1 EL Zitronensaft verquirlen, 2 EL Öl (Raps- oder Olivenöl) mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen.
- Zuletzt 4 - 6 EL Brühe unterrühren. Abschmecken, die Kartoffeln (und weitere Zutaten) damit vermengen.

Variation: Mit Zuckerschoten

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 200 g Zuckerschoten (gedrittelt und in wenig Salzwasser etwa 5 min. gegart) sowie 1 Bund Radieschen (in Scheiben) mit den Kartoffeln mischen.
- Das Dressing mit gehacktem Radieschengrün abwandeln. Nach Belieben zusätzlich gehackte Walnusskerne aufstreuen, dann ggf. für das Dressing je zur Hälfte Raps- und Walnussöl nehmen.

Variation: Mit Garnelen

Für 4 Portionen

Zubereitung

- Kartoffeln nicht in Scheiben, sondern noch warm in grobe Würfel schneiden. Mit Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten; kurz gedünstet) und 125 g geschälten Garnelen (ganz kurz zusammen mit etwas Knoblauch in einer Pfanne gebraten) vermischen.
- Für das Dressing Olivenöl und weißen Balsamessig nehmen, alles warm servieren.

Variation: Mit Rucola

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1/2 - 1 Bund Rucola (grob gehackt), 2 EL Kapern und 75 g Parmesan (grob geraspelt) unter die Kartoffeln mischen. Etwas Petersilie pürieren und unter das Dressing rühren.