



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Fruchtiger Erdäpfelsalat

Rezept von Martina Nittel von „Tischlein deck dich“



Zutaten

750 g Erdäpfel
150 ml Gemüsesuppe
2 EL Haselnussöl
3–4 EL Apfel-Balsam-Essig
1 rote Zwiebel
150 g Haselnüsse
3 Pfirsiche
100 g Mayonnaise
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung

Erdäpfel ca. 25 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und schälen. Die Erdäpfel in dünne Scheiben schneiden und mit der Gemüsesuppe vermischen. Für die Marinade Salz, Öl, Essig und Pfeffer verrühren und zu den Erdäpfeln geben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und über die Erdäpfel streuen.

Die Haselnüsse bei 200 °C im Backofen rösten, auskühlen lassen und mit einem trockenen Küchentuch die Schale abreiben. Dann die Nüsse grob hacken. Pfirsiche halbieren und in Spalten schneiden.

Die Mayonnaise unter die Erdäpfel rühren, die Pfirsiche und Haselnüsse unterheben. Den Salat kräftig abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp: Statt der Haselnüsse und dem Haselnussöl eignen sich auch Walnüsse und Walnussöl sehr gut!



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Menge

Zutaten für **ca. 4 Personen**



Zubereitungszeit

30-40 min

CO₂-Fußabdruck



190 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



206 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Speisen und herkömmlichen Geräten.